





# خود سنوئیزم

نویسنده:  
کابوک

شما با مطالعه این کتاب به پانصد سال جلوتر از  
 زمان حال خود خواهید اندیشید، یعنی به پانصد سال  
 دیگر که خود هیپنوتیزم، به همه مردم جهان در هر  
 مذهب، مسلک و مرام سرایت کرده است شاید زودتر  
 و شاید هم دیرتر. «کابوک»



## خود هیپنوتیزم

نوشته شعبان طاوسی «کابوک» متخصص در هیپنوتیزم

- ✦ دارای گواهینامه هیپنوتیزم از آمریکا
- ✦ دارای گواهینامه یوگا از نیویورک
- ✦ عضو انجمن ادوانس اتیکال هیپنوتیزم نیوجرسی
- ✦ فوق لیسانس در رشته حقوق جزا از دانشکده حقوق و علوم  
سیاسی دانشگاه تهران
- ✦ عضو سازمان هیپنوتیزم حرفه ای بین المللی



ناشر مؤلف

«خود هیپنوتیزم»

تالیف: شعبان طاوسی (کابوک)

چاپ اول: مرداد ماه ۱۳۶۰

چاپ دوم: با تصحیح و اضافات ، شهریور ۱۳۶۲

چاپ سوم: شهریور ۶۳

چاپ چهارم: اردیبهشت ۱۳۶۶

چاپ و صحافی: شرکت چاپ پنگوئن

تیراژ ۵ هزار جلد

حق چاپ محفوظ



## چکنیم که انسان امروز خشنود تر باشد.



آیا چیرگی ماده بر معنا و سقوط اتوریتته‌های اخلاقی موجب بروز نوعی اضطراب و ناخشنودی در انسان شده است؟

یا : دورافتان از طبیعت و محرومیت از دریافت بارهای مثبت حیاتی<sup>۲</sup>

۱ - اتوریتته Authority کلمه انگلیسی است و بمعنی قدرت و توانائی است

ولی در اینجا بمعنی « اعتبار و اهمیت » است.

۲ - حیات = زندگی.

- یا : جنگ و اعدام و قتل و انقلاب و بی قانونی؟  
 یا : انبوهی جمعیت و پوچی و بی ریشگی و گمنامی انسان  
 در شهر بزرگ؟  
 یا : برخورد شدید فرهنگها و شکستن دستاویزهای سنتی؟  
 یا : نارسائی رژیم‌ها و اعمال بعضی قوانین مغایر با طبیعت  
 انسان و زمین؟  
 یا : فعل و افعالات فیزیکی و بیولوژیکی<sup>۱</sup> درون آدمی؟  
 یا : سکوت در فضاهای مغایر با شرایط اقلیمی و زیستی و روانی  
 انسان؟  
 یا : آلودگی هوا و صدا و آب و فشارهای ترافیکی و انعکاسات  
 بیماری گونه و عصبی آن؟  
 یا : القآت<sup>۲</sup> بی‌امان و ناسنجیده رسانه‌های همگانی؟  
 یا : بی‌اعتنائی به حیثیت بیولوژیکی انسان؟  
 یا : عدم کنترل تکنولوژی<sup>۳</sup>؟  
 یا : جهل؟  
 یا : فقر؟  
 یا : ...  
 یا : ...  
 یا : ...  
 براستی انسان امروز چه چیز مرموزی را در میان دستاوردهای  
 تکنولوژیک خود گم کرده که علیرغم تمام پیشرفتهایش دالم در  
 نارضالتی و ناخشنودی بسر میبرد؟

۱ - سنت = روش، طریقه.

۲ - بیولوژی = علمی که درباره جانداران صحبت می‌کند، در اینجا بمعنی  
 جاندار، زنده.

۳ - القآت = تلقین‌ها، گفتارهای بی‌درپی.

۴ - تکنولوژی = فنی، صنعتی، علم مربوط به صنایع.

بیایید آن «آنی» را که هم شده جستجو کنیم و از نظرات یکدیگر  
باخبر شویم.

کلیشه و نوشته‌های بالا ابتکار و اثر یکی از دوستان بنام آبر آویز  
می‌باشد، که حسن آغازی است.



## گامی پیش تر پانصد سال جلوتر

«خودهیپنوتیزم» به همه مردم جهان سرایت خواهد کرد، همه مردم جهان را فرا خواهد گرفت زیرا شبیه پوشش و کفش و لباس همه مردم بدان نیازمند هستند. «خودهیپنوتیزم» کلید مغز، عواطف و احساسات است، عبارت دیگر «خودهیپنوتیزم» نسخه خوشبختی و داروی خونسردی و آرامش در مقابل همه بحرانها و رویدادهای ناگوار و تلخ زندگی است.

«خودهیپنوتیزم» کشف تازه‌ای است، شبیه کشف ماشین سواری که چون همه مردم جهان بدان احتیاج دارند، لذا همه تلاشی می‌کنند آن‌را برای خود تهیه کنند، همانطور که همه مردم جهان به برق احتیاج دارند، به «خودهیپنوتیزم» نیز احتیاج دارند، شاید بتوان گفت احتیاج به «خودهیپنوتیزم» بیشتر و بالاتر از برق و ماشین است، شاید هم معادل هر دو، زیرا برق و ماشین احتیاجات مادی را

رفع می کند، ولی «خود هیپنوتیزم» احتیاجات معنوی را تأمین می نماید فقط با داشتن ماشین و برق نمی توان خوشبخت، خوشحال، آرام، خونسرد و سالم بود، ولی با دانستن فن خود هیپنوتیزم بدون داشتن ماشین و برق میتوان، خوشبخت، خوشحال، آرام، خونسرد و سالم بود.

«خود هیپنوتیزم» چه وقت همه جامعه ما را فرا خواهد گرفت؟ خود هیپنوتیزم، چه وقت، سایر کشورهای جهان و همه کشورهای جهان را فرا خواهد گرفت؟ صد سال؟ دوست سال؟ یا صد سال؟ من حداکثر یا صد سال پیش بینی می کنم، شاید هم خیلی زودتر بتواند فرا گیر همه گردد.

## افشای راز بزرگ

رازی بزرگ و بسیار ارزنده ای را فاش می کنیم، رازی که بزرگان و رهبران و پیشوایان همیشه در سینه مخفی نگاه میداشتند، به هیچکس و حتی به شاگردان خود نیز نمی گفتند، مگر به خاصان، مگر به کسانی که از هفت خان تجربه و تحمل و مصائب می گذشتند، و حالا من به رایگان شما را با این راز بزرگ آشنا می کنم، این راز عظیم، اسم اعظم را برای شما من فاش می کنم.

رازی که اگر با پول بخواهید آن را به سنجید، غیر قابل تقویم است. بنابراین حالا شما باید، خوشحال باشید، خوشحالی زاید الوصف، اگر به شما بگویند برنده یک میلیون تومان شده اید، چقدر خوشحال خواهید شد؟ حالا باید صدچندان خوشحال شوید، زیرا با اطلاع و آگاهی از این راز می توانید خیلی بیش از آنچه تصور می کنید و میخواهید، تندرستی و خوشبختی را به چنگ آورید.

رازی، سری، عاملی، نیروی، چیزی هست که مردان بزرگه تاریخ را موفق کرده و می کند.

راهنما و رهبر مخفی و مستتری در آنسوی ظاهر حیات هست که یکی را دانشمند، دیگری را رهبر، آن یکی را ثروتمند و برخی دیگر را موفق و کامیاب می کند.

این «سرکبیر» این «راز عظیم» در درون شما است، شما در عین نزدیکی به آن، خیلی از آن دور هستید. چرا؟

برای اینکه راز نزدیک شدن به این «عظیم» را نمیدانید، راز در چنگ گرفته این راز را نمیدانید! حال اگر این کتاب این راز برای شما فاش خواهد شد.

## در این کتاب

در این کتاب شما با فواید، کاربرد و کلیه فنون و ماهیت خود هیپنوتیزم آشنا خواهید شد، شما هم خواهید توانست خود را هیپنوتیزم نمایید. در نتیجه شاید بتوان گفت به «اکسیر» حیات دست یافته‌اید، کلید در گنجهای کهر را بدست آورده‌اید، به سراسر اکسیر پی برده‌اید. شما شاد باش می گویم، تبریک میگویم، زیرا در راهی گام بر میدارید کتابی را مطالعه می کنید، وقتی را صرف می کنید که میلیونها برابر بهره و ثمره دارد. تا جاییکه بهره و ثمره آن را نمی توان بایول مقایسه کرد، این گفتار تا چه حد صحیح است؟ این کتاب را دو تا چند بار مطالعه کنید، روش مطالعه

۱ - اکسیر: جوهری که ماهیت جسمی را تغییر دهد، مثلاً جیوه را نقره و مس را طلا نماید، در مثال، هر چیز بسیار مفید و کمابار اکسیر گویند.

۲ - سر اکسیر = راز بزرگ.

شما باید روشی باشد که در مقدمه کتاب روانشناسی هیپنوتیزم خوانده‌اید، یعنی «تنها» باشید، و «رلکس»<sup>۱</sup> باشید «تمرکز» داشته باشید «دقت» داشته باشید و زیر مطالب کتاب خط قرمز بکشید، حاشیه کتاب را بنویسید، و در پایان نتیجه و عقیده خود را در مقابل عقیده و ادعای من بیان دارید و به آدرس: تهران صندوق پستی ۱۸۱ کابوک ارسال نمایید. حالا این شما و این مطالب جادو کننده کتاب که از هر حیث تازه، نو و بدیع است و با حداقل به شکل بدیعی<sup>۲</sup> گفته و نوشته شده است.

کابوک - دهم مردادماه ۱۳۶۰ تهران

۱ - رلکس = شل، وانهاد

۲ - بدیع = نو، تازه

## از قطر کتاب نترسید

از ضخامت، کلفتی یا قطر کتاب نترسید، از آنچه که شما باید بترسید و نگران باشید مطالب کتاب‌ها است نه قطر کتابها، برخی کتابها کوچک هستند و نازک ولی مطالب آنها خسته کننده و بی محتوی و تلف کننده وقت است. بنابراین شما باید از کتابهایی بترسید که وقت شما را تلف می کنند، بدآموزی می کنند مطالب ارزنده و مفیدی ندارند، ولی برخی کتابها هستند که با داشتن قطر زیاد آموزنده، شیرین و پر از مطالب علمی و مفید هستند، بعنوان مثال کتاب ژرف بالسامو و غرش طوفان مجموعاً ۱۰ جلد و هر جلد در حدود ۴۰۰ صفحه است که شامل تاریخ انقلاب فرانسه و داستان مانیه تیزم میباشد، که هر کس این کتاب را شروع کند بسختی قادر است لحظه‌ای از کتاب جدا شود و کتاب را به زمین بگذارد. کتاب خود هیپنوتیزم نیز شامل چهار قسمت است که هر قسمت باریک خاصی مشخص و جدا شده است و هر قسمت در حدود صد صفحه است که شما از هر قسمت که خوشتان آمد میتوانید شروع بخواندن کنید و بعلاوه در هر صفحه و در هر بخش شما مطالب علمی ارزنده و فراوانی یاد می گیرید، بعلاوه مطالب کتاب بزبانی ساده و شیرین نوشته شده است که از خواندن مطالب لذت خواهید برد و بمعلومات شما افزوده خواهد شد. حالا این شما و اینهم مطالب کتاب تابه ذائقه شما چه خوش آید.



## دعوت مجامع علمی

در چند صفحه آینده دعوتنامه‌های مجامع علمی را ملاحظه خواهید فرمود، که از نگارنده بعمل آمده است. این دعوتنامه‌ها از طرف دانشکده‌ها و بیمارستانها بعمل آمده است، مطالعه و مشاهده این دعوتنامه‌ها عکسها و گزارش‌ها این فواید را دارد که خوانندگان محترم :

اولاً - متوجه میشوند که در حال حاضر هیپنوتیزم مورد توجه و تأیید مجامع علمی است .

ثانیاً - اعتماد و توجه خوانندگان نسبت به هیپنوتیزم و هیپنوتیزور بیشتر خواهد شد .

شرح مفصل عملیات هیپنوتیزم، بحث‌ها، گفتگوها و سخنرانی‌ها در کتاب جداگانه‌ای تحت عنوان خاطرات هیپنوتیزم درآینده چاپ خواهد شد .

شماره ۲۳۳۵/۱۲

تاریخ ۶۰/۱۲/۲۸

پست



جمهوری اسلامی ایران

بسم الله

سازمان پژوهشهای علمی و صنعتی ایران

به : آقای شعبان طاووسی ( کابوک )  
موضوع : بررسی طرح ترك سيگار آقای نادعلی اسماعیلی

محترماً بدینوسیله از جنابعالی خواهشمند است جهت بررسی پروژه ترك سيگار آقای نادعلی اسماعیلی و تصمیم گیری نهایی در این مورد روز سه شنبه ۴ اسفند ماه ۶۰ ساعت ۱۳ در سازمان پژوهشهای علمی و صنعتی ایران بخش علوم آزمایشگاهی و صنایع تخصصی حضور بهم رسانید . بدیهی است شرکت شما در این جمله بسیار مفید خواهد بود ، قبلاً از همکاری جنابعالی کمال تشکر را دارد .

معاون علمی سازمان پژوهشهای علمی و صنعتی



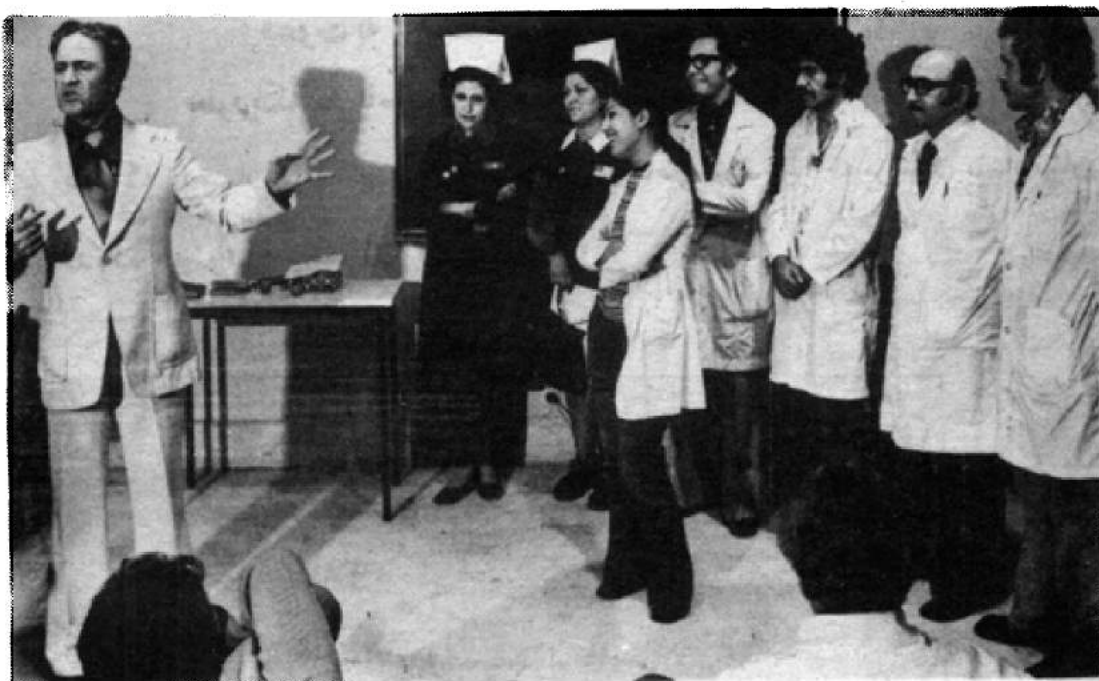
## دعوت به بیمارستان شهدا (رضا پهلوی سابق)

بطوریکه در نامذیر ملاحظه می فرمائید در تاریخ ۱۳۵۵/۳/۱۱ دعوت  
 شده که در بیمارستان شهدا واقع در شیران حاضر شده و برای پزشکان بیمارستان  
 درباره هیپنوتیزم سخنرانی نمایم .

شماره: ۲۵۲۵/۳/۱۱  
 تاریخ: ۱۳۵۵/۳/۱۱  
 به: جناب آقای محمدیان - طابری

محترماً با اطلاع جنابعالی میسراند بنابه  
 پیشنهاد جناب آقای دکتر قائم مقامی بدینوسیله  
 از آن همکار گرامی دعوت بعمل میآید که در تاریخ  
 سه شنبه ۱۳۵۵/۳/۱۱ از ساعت ۱۱-۱۲ در سالن  
 کنفرانس مرکز پزشکی رضا پهلوی در زمینه هیپنوتیزم  
 سخنرانی فرمائید .

دکتر حسین قریب  
 دکتر  
 رئیس مرکز پزشکی رضا پهلوی



هفت نفر از پزشکان و پرستاران بیمارستان شهدا برای هیپنوتیزم شدن داوطلب شده‌اند




یکی از آقایان پزشکان و یکی از پرستاران هیپنوتیزم شده‌اند

تاریخ: ۱۳۶۲/۴/۲۹

شماره: .....

موضوع: .....

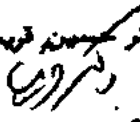


آقای دکتر طاووسی

ضمن تشکر از سخنرانی آموزنده ای که در تاریخ ۳۵/۳/۱۱ درباره هیپنوتیزم در سالن کفراستاسی مرکز زهنگی رضا پهلوی امیراد فرمودید هدیه ناقابل استی را که فقط بعنوان قدر دانی از زحمات آنجناب تهیه شده تقدیم نموده امید است مورد قبول واقع گردد .

متمنی است وصول آن را اعلام فرمایید .

دکتر حسین قریب

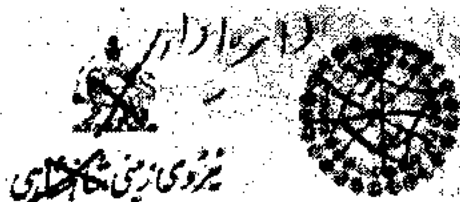


رئیس مرکز زهنگی رضا پهلوی

دوست بزرگوار جناب آقای دکتر حسین قریب

هدیه بسیار ارزنده و بزرگ جنابمالی واصل شد از لطف جنابمالی بی نهایت سپاسگزارم . برگزاری و تشکیل این قبیل مجامع سخنرانی که کاملاً تازگی دارد، خدمت بزرگ اجتماعی است در عین حال که جالب، جدید و آموزنده میباشد موجب می شود که در بنیان گذاری تاریخ روانشناسی هیپنوتیزم و معرفی دانش جدید در ردیف پیشگامان شناخته شوید، بالاخره باید کسانی باشند که آنچرا که دیگری در گمنامی بوجود آورده معرفی نمایند.

شعبان طاووسی (کابوک)




از مقامات محترم پزشکی (مینیستری بهداشت و آموزش پزشکی)  
به تیسار معظم و شکار نامدار  
موضوع: .....  
تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۳۰  
پست: .....

محترماً، تقاضا میگردد در صورت موافقت مقرر فرمایند مامی دوبار  
جناب سرکرد طاولی بمنظور تدریس موارد استعمال هیپنوتیزم در  
امور پزشکی بمنظور ایراد سخنرانی به مرکز پزشکی رضا بهلولی وابسته  
بساژمان شاهنشاهی خدمات اجتماعی تشریف بیاورند.  
از اقدام مساعدی که خواهید فرمود از آن تیسار معظم نهایت  
سپاسگزار است.  
رونوشت جهت ابلاغ بانسر مزبور بریاست دایره اجرای فرستاده میشود  
خواهشمند است دستور فرمایند محل تدریس مدت تدریس و روزها  
و ساعات تدریس در ماه را اعلام تا به نرس گزارش گردد.  
رئیس دایره خدمات پرستشی سرعنگ ۲

اقدام کننده، سرکرد یحیی

بطوریکه در نامه فوق مطالعه می شود، کابوک بمنظور تدریس هیپنوتیزم در  
دانشکده پزشکی بیمارستان شهدا دعوت شده است.

تاریخ ۱۱/۱۲/۵۳  
شماره ۱۲۵۳۳  
پوست




**مدرسه عالی علوم اقتصادی واجتماعی**

**جناب سرگرد شعبان طاروسی**

بدینوسیله از آنجناب دعوت مینماید و منظور  
است فاده دانشجوین اینمدرسه عالی در تاریخ ۱۱/۱۲/۵۳  
جهت برگزاری یک جلسه درباره روانشناسی علمی و عملی  
(هیپنوتیزم) به بابلسر تشریف فرما شود بدینوسیله  
آنجناب در مدت اقامت و همچنین هزینه رفت و برگشت مهمان  
اینمدرسه عالی خواهید بود .

دکتر محمد الرضا عدل طباطبائی

رئیس مدرسه عالی علوم اقتصادی واجتماعی



نشانی : بابلسر

بطوریکه در نامه فوق مطالعه می شود کابوک برای سخنرانی و نمایش  
عملی هیپنوتیزم به مدرسه عالی علوم اقتصادی واجتماعی دعوت شده است

## شما چه نظری دارید؟

### شما هم عقیده و نظر خود را بنویسید

## نظریه مطالعه کنندگان کتاب

بعد از انتشار کتاب روانشناسی هیپنوتیزم، از تاریخ ۱۳۵۳ تا بحال نامه‌های بسیار زیادی از سراسر ایران، امریکا، انگلستان، فرانسه، ایتالیا، ترکیه، افغانستان و هندوستان برای نگارنده نوشته شد، که این کتاب را در ردیف کتابهای استثنائی و در ردیف شاهکارهای جهانی میدانستند، گرچه نگارنده بهیچ وجه چنین عقیده‌ای را ندارم و اگر اکثر خوانندگان از کتاب روانشناسی هیپنوتیزم تعریف کرده‌اند، این از دیدگاه خودشان است، اکثر در نامه‌های خود نوشته‌اند که شما در آغاز کتاب نوشته‌اید: «شما عاشق این کتاب خواهید شد بشرط آنکه نیم تا یک ساعت آن را ورق بزنید»

به بینیم علل اینکه اکثر نوشته‌اند که ما عاشق کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم»



شده‌ایم چیست؟ آیا همان اصول در کتاب حاضر، کتاب «خود هیپنوتیزم» هم رعایت شده است یا خیر؟

## چرا کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» خواننده را جذب میکند

**علت اول:** ویکتور هوگو میگوید: سخنی بگوی که دیگران را بکار آید نه آنکه خوش آید. در کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» سخنانی گفته شده که هم دیگران را بکار می‌آید و هم خوش می‌آید بقول یکی از خوانندگان کتاب، کسیکه این کتاب را مطالعه می‌کند پانصد سال از زمان خودش جلوتر می‌اندیشد، بخصوص در مبحث «قانون بازتاب شرطی» و «تسلسل سیر قهقرائی» که از عقیده پاولوف و فروید برداشت خاصی شده است، نتیجه مطالعه این دو مبحث، خواننده را به این نتیجه میرساند، که اولاً - هر فرد در هر شرایطی میتواند از نظر روانی سالم باشد و آرامش داشته باشد، ثانیاً اعدام، زندان و تنبیه باید در اجتماعات طرد و فراموش شود زیرا وقتی بتوان موش و گربه و سگ را با هم تربیت کرد، بطریق اولی انسانها را بهتر میتوان تربیت کرد. بعلاوه در این کتاب اثبات علمی وجود خدا بمعنی واقعی و با بدیع‌ترین شکل برای اولین بار در دنیا مورد بحث قرار گرفته است.

**علت دوم:** در کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» علمی‌ترین مطالب با ساده‌ترین شکل بیان شده است، با مطالب علمی داستانها و مثالهای واقعی و ساده شروع شده‌اند.

**علت سوم:** یکی از ادبا می‌گوید: «یک سر قلم باید در قلب نویسنده باشد و از سر دیگر آن بر روی صفحه کاغذ خون بچکد» عبارت دیگر «سخنی که از دل

برآید، لاجرم بردل نشیند در کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» ادویه عشق و احساس، شور و اشتیاق بکاررفته است و سراسر آن سخنانی است که ازدل و جان مایه گرفته است، نه بخاطر پول و مادیات.

**علت چهارم:** اکثر کتابهای علمی که شما بدست می گیرید، قادر نیستند شمارا جذب کنند، قادر نیستند شمارا بطرف خود جلب نمایند، شیرین و خواندنی نوشته نشده اند، مطالب واضح، بی پرده و روشن نوشته نشده اند، ولی شما وقتی کتاب ۸۰۸ صفحه ای روانشناسی هیپنوتیزم را بدست می گیرید و آن را ورق می زید، کمتر قادر هستید آن را به زمین بگذارید، و هر کجای کتاب را که باز کنید و مطالعه کنید، مانند غسل شیرین، مطبوع، گوارا و گیرا است، بعلاوه سراسر کتاب مملو از هزاران مطالب علمی و ارزنده است و هر صفحه را که مطالعه می کنید مشاهده می نمائید که بمعلومات شما افزوده می شود، و مطالبی را یاد می گیرید که مانند ابزار و وسیله ای بکار روزانه شما می خورد، با مطالعه کتاب روانشناسی هیپنوتیزم لحظه به لحظه، دقیقه به دقیقه متوجه می شوید که وقت شما تلف نشده است بهمین دلیل است که عده زیادی نوشته اند که کتاب ۸۰۸ صفحه ای شمارا دزد مدت کوتاهی مطالعه کردیم، عده ای می نویسند ما در سه روز آنرا مطالعه کردیم که البته برای من غیر قابل باور است، عده ای می نویسند در یک هفته آنرا مطالعه کردیم، عده ای می نویسند ما سه بار کتاب شمارا مطالعه کرده ایم، عده ای می نویسند که ما مطالب کتاب شما را حفظ می کنیم، زیرا همه کتاب پر از مطالبی است که بکار روزانه می خورد و هر کس باید این مطالب را حفظ باشد.

**برخی کتابهارا با زور و فشار اراده هم نمی توان مطالعه کرد**

یکی از خوانندگان نوشته بود باینکه علاقمند بمطالعه هستم، اهل مطالعه

هستم، با وجود این برخی کتابها را هر چه زود می‌زنم، نمی‌توانم بخوانم، چند صفحه که می‌خوانم، خسته می‌شوم، سر درد می‌گیرم و به کناری پرتاب می‌کنم، و قادر نیستم کتاب را لااقل تا نصف بخوانم چه رسد به اینکه تا آخر مطالعه کنم، ولی کتاب شما، مانند سیر جریان آبی مطالعه کننده را همراه خود می‌برد، بعبارت دیگر هیپنوتیزم می‌کند، نه تنها خسته کننده نیست، بلکه صفحه به صفحه آن دفع خستگی می‌کند. یکی از خوانندگان می‌نویسد: «قرنها می‌گذرد تا شاهکاری اینچنین به وجود بیاید».

البته من خود می‌دانم که این تعریف و تمجیدها همگانی نیست، زیرا هر کس بمطالعه کتاب خاصی علاقه‌مند است، مثلاً کسی که عاشق کتابهای سیاسی است، از کتابهای روانشناسی کمتر لذت خواهد برد، بهر حال کیرائی و جذابیت کتاب روانشناسی هیپنوتیزم علل دیگری هم دارد، که این علل از درون خواننده ناشی میشود، که هر کس مطابق ذائقه خود و مزه‌ای که از آن درک می‌کند آن را دلنشین می‌یابد.

## آیا کتاب حاضر، کتاب «خود هیپنوتیزم» هم دارای همین خصوصیات هست؟

کتاب «خود هیپنوتیزم» خواننده را راضی خواهد کرد، و آنچه را که خواننده به دنبال آنست، به او خواهد داد، در این کتاب واقعیت «خود هیپنوتیزم» نمایان شده است و احتمالاً خواننده خواهد فهمید که چطور خود را هیپنوتیزم کند، گرچه ممکن است نتواند. زیرا دانستن با توانستن فرق میکند، ممکن است دو نفر شناسنا و فن‌راندگی را مطالعه کرده باشند، ولی یکی از آنها با حفظ

بودن و دانستن فن رانندگی، تواند رانندگی بکند، اینجاست که عرض می‌کنم دانستن با توانستن فرق می‌کند، بنابراین «توانا نبود هر که دانا بود». کوتاه‌سخن آنکه کتاب «خودهیپنوتیزم» خواننده راضی خواهد کرد، ولی نگارنده چندان راضی نیست، زیرا کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» در خارج از اجتماع نوشته شده است ولی کتاب «خودهیپنوتیزم» در درون اجتماع نوشته شده است، من هر روز از ساعت ۵ یا ۶ تا ۱۲ شب در اطاقی تنهادر زاویه دهکده‌ای آرام و بیصدا مدت چندین سال مشغول نوشتن کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» بودم، ولی کتاب خودهیپنوتیزم در تهران شلوغ، در میان آهنگ‌آهن پاره‌های متحرک و هوای زهر آلود نوشته شده است، برای نوشتن کتاب خود هیپنوتیزم در هر هفته يك یا دو روز و هر روز شاید يك یا دو ساعت فرصت پیدامی کردم آن‌را بنویسم، بطوریکه هر جلسه تاجلسه آینده رشته‌مطلب در مغزم گسیخته می‌شد، مطالب کم‌میشد، ولی کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» همه روزه هر روز ۴ تا ۶ ساعت مداوم نوشته میشد.

هنگام نوشتن کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» من درون کتاب بودم، درون صحنه‌ها بودم، غرق در کتاب بودم، متصل بودم، ولی هنگام نوشتن کتاب «خود هیپنوتیزم» من خارج از کتاب بودم، بیرون از کتاب بودم، خارج از صحنه بودم، منفصل بودم.

شما خواننده محترم با مطالعه کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» تمرکز، آرامش، شوق، عرفان، را از کلیات آن درك خواهید کرد، ولی هنگام مطالعه کتاب «خود هیپنوتیزم» عدم تمرکز فکر، عدم آرامش، فشارهای عصبی، دقت کم، خستگی و فشار را از کلیات آن استنباط خواهید کرد. بهر حال من از نوشتن کتاب «خودهیپنوتیزم» صد درصد راضی نیستم، انشاء الله در چاپهای بعد بتوانم، خود را راضی کنم، زیرا در کتاب «خود هیپنوتیزم» فقط توانسته‌ام شما خواننده محترم را راضی کنم. کتاب خودهیپنوتیزم در سه هزار جلد چاپ شد، تجدید نظر بسیار کلی و

اساسی را از هم اکنون شروع کرده‌ام انشاء الله در چاپ بعدی این تغییر اساسی و کلی را که شاید کتاب را خیلی جالب تر، مهیج تر نماید و اعجاز انگیز تر باشد ملاحظه خواهید فرمود.

در پایان کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» قول نوشتن کتاب «خود هیپنوتیزم» را داده بودم، و ۷ سال هم طول کشید، معذرت من فرصت کافی برای نوشتن آن نداشتم بالاخره نامه‌ها، تلفن‌ها و مراجعات مکرر عاشقان بقرار خود هیپنوتیزم مرا مجبور کرد که بهر نحوی شده، آنچه را نوشته و تجدید نظر نکرده‌ام چاپ و منتشر نمایم. ولی این قول را می‌دهم در چاپ‌های بعد خود هیپنوتیزم بتوانم خودم را راضی کنم، زیرا نویسنده معمولاً وقتی از نوشته خود راضی بود، آن نوشته شاید اعجاز آفرین بشود.

دوستدار شما کابوگ - ۱۳۵۹

### وفای به عهد

اکنون که مشغول نوشتن این سطور هستم دو سال از چاپ اول کتاب «خود هیپنوتیزم» می‌گذرد، و مدت دو سال است که من مشغول تجدید نظر در مطالب کتاب هستم و حالا اگر شما این کتاب را با چاپ اول مقایسه کنید، ملاحظه خواهید کرد که در شکل و ماهیت تغییرات زیادی حاصل شده است.

#### تغییرات در شکل

فقط تغییرات مهم را ذکر می‌کنم. در چاپ اول تقسیمات رنگی داخل کتاب دو بخش بود، در این چاپ چهار بخش شده است.

کلیشه‌ها و تصاویر کتاب در چاپ اول بسیار خراب بود، عکسها روشن و واضح نبودند، ولی در این چاپ عکسها بهتر شده‌اند طرز چاپ و خرو فچینی بکلی عوض شده ، فهرست مطالب از آخر کتاب به اول کتاب منتقل شده ، رئوس مطالب تغییر کرده .

### از نظر ماهیت

جملات و برخی نوشته‌های کتاب توسط دوست عزیز ما جناب آقای دکتر رضائی دکتر در ادبیات و استاد دانشگاه تهران تصحیح شده عنوان‌های بسیار زیادی نظیر «قرآن و خودهیپنو تیزم» و «رپورتاژی از کار در اویش» و بخصوص ده‌ها صفحه در خصوص مراحل تکامل انسان یا کلاسهای صعود انسانی و بسیاری مطالب و اشعار دیگر اضافه شده است که اگر بخواهیم یکی یکی تغییرات را بنویسیم خود فهرست جداگانه‌ای خواهد شد ، بهر حال در این چاپ بالاخره توانستم خودم را هم راضی کنم و حالا با ورق زدن و مطالعه کتاب ملاحظه میفرمائید که اگر بگوئیم شاهکاری بی نظیر بوجود آمده است سخنی به‌عزاف نگفته‌ایم و فقط اینقبیل کتابها است که نه تنها عمر و وقت خواننده را تلف نمی‌کند، بلکه ده‌ها سال به‌سن دانش و سن تجربی خواننده می‌افزاید.



## قرآن و خود هیپنوتیزم

پیش بینی‌های علمی و جهانی قرآن بر کسی پوشیده نیست و هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم هم در قرآن دقیقاً، کلمه به کلمه و حتی باجرات میتوان گفت: نقطه به نقطه تعریف شده است.

برای روشن شدن این حقیقت تعریفی را که دانشمندان و متخصصین بزرگ روانشناسی هیپنوتیزم از هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم کرده‌اند تکرار می‌کنیم و آیه‌هایی هم که در قرآن در این باره وجود دارد بیان میکنیم، تا مقایسه‌ای بین آن‌ها بعمل آید.

تعریف هیپنوتیزم در روانشناسی جدید: دکتر اس - جی - وان پلت یکی از متخصصین بزرگ هیپنوتیزم انگلیسی است، که در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم در حدود شصت صفحه درباره معرفی ایشان، تألیفات و عقاید و تعاریف هیپنوتیزم طبق نظریه ایشان بحث شده است.

طبق تعریفی که «وان پلت» از هیپنوتیزم می کند: «هیپنوتیزم عبارت از تمرکز فوق العاده ذهن است.»

فکریا ذهن را چگونه میتوان متمرکز کرد؟ در این باره در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم درمبحث تمرکز فکر مفصل بحث شده است، در اینجا بطور اختصار اشاره میشود، خیره شدن به نقطه سیاه، خیره شدن به شمع، به خوردشید صبح و خوردشید غروب، گوش کردن به ضربان قلب و تنفس و صدای قرآن و نظایر آن فکر را متمرکز می نماید. یکی از راههای دیگر هیپنوتیزم شدن ذکر گفتن است، ذکر «هو» و «حق» که در ایش و عرفا می گیرند یکی از راههای وصول به «الله» یا خود هیپنوتیزم شدن است. تکرار ذکرهای دیگر نظیر «سبحان الله» - «لا اله الا الله» - «الله اكبر» - «لا اله الا الله» و تکرار ذکرها را طبق دستور و شرایط معینی زیاد مثلاً تا هزار بار تکرار کرد، بحالت خلسه و جذبه یا خود هیپنوتیزم در می آید، که این حالت خاص روحی و روانی دارای دو فایده است، یکی حالت روحانی و مذهبی و دیگری حالت آمادگی برای تلقین پذیری و معالجه.

گفتار قرآن در باره ذکر: گفتیم که تکرار ذکر «حق» ذا کر و مومن را به حالت خاصی بنام خلسه و جذبه یا «خود هیپنوتیزم» در آورده و به احادیث نزدیک می کند و هر مسلمانی کم و بیش آگاه است، که در قرآن اشاره و شواهدی روشن و واضح در این باره وجود دارد، پیغمبر (ص) و امامان نیز در این باره گفتارهای زیادی دارند، و حالا بطور اختصار چند آیه از قرآن کریم می آوریم.

## اول

خداوند میفرماید: «فاذکرونی اذکرکم» یعنی «پس مرا ذکر گوئید

تا منم شمارا یاد کنم»



## دوم

آیه دیگر از قرآن

«الذین یذکرون الله قیاماً قعوداً و علی جنوبهم» یعنی «مؤمنین از جمله

هستند که در حال ایستاده و نشسته ذکر خدای را می گویند»

## سوم

آیه ای دیگر از قرآن

«الذین یذکرون الله قیاماً و قعوداً و علی جنوبهم و متفکرون فی

خلق السموات و الارض» یعنی: «کسانی که ذکر خدا را میگویند در حال نشسته

و ایستاده و یا حال سجده و فکر می کنند درباره آفرینش آسمانها و زمین»

## چهارم

نشانه ای دیگر از گفتار خدا

«و اذ کر ربک فی نفسک تضرعاً و خفیة و دون الجهر من القول بالغدو

والاصال و لا تکن من الغافلین»

معنی آیه

«ذکر یگو خدای خود را در ضمیر خود در حال گریه و پنهانی آشکار باشد

در گفتار صبح و شام و مباش از غفلت کنندگان»  
«کای صبح و شب کلید کن معصود است»  
(از قلم سید مصطفی)

در کتاب تاریخ تصوف دکتر قاسم غنی تحت عنوان منشاء اسلامی تصوف به

آیه های بسیار زیادی از قرآن اشاره شده است و در قرآن نیز آیه های بسیار دیگری

در خصوص ذکر و تفکر وجود دارد، پیغمبران و امامان نیز اساس تعلیمات و راهنمایی

هایشان بر مبنای تمرکز فکر بوده که کلید آرامش فکر و روان است.

در این مقدمه بهمین اندازه کفایت میشود، احتمال دارد در آینده در

صورت فرصت کتاب مستقلی تحت عنوان «قرآن و خود هیمنو تیزم» نوشته شود.

تا اینجا مقدمه کتاب پایان می پذیرد، حالا وارد اصل مطلب کتاب میشویم.

این کتاب شامل چهار قسمت است که هر قسمت با پشت جلد رنگی مشخص و

جدا شده است .

قسمت اول - احتیاج به خود هیپنوتیزم .

قسمت دوم - احساس در خود هیپنوتیزم، در حال هیپنوتیزم چه حال

و احساسی داریم .

قسمت سوم - چگونه خود را هیپنوتیزم کنیم .

قسمت چهارم - بهره برداری از خود هیپنوتیزم .

## فهرست مطالب کتاب

۱	خودهیپنوتیزم
۲	تقدیم کتاب
۳	چه کنیم که انسان امروز خشنودتر باشد
۶	گامی پیش تر
۷	افشای راز بزرگ
۸	در این کتاب
۱۰	از قطر کتاب نترسید
۱۱	دعوت مجامع علمی
۱۳	دعوت به بیمارستان شهدا ( رضا پهلوی سابق )
۱۸	شما چه نظری دارید؟
۱۹	چرا کتاب « روانشناسی هیپنوتیزم » خواننده را جذب میکند؟
۲۰	برخی کتابها را با زور و فشار اراده هم نمی توان مطالعه کرد آیا کتاب حاضر، کتاب « خودهیپنوتیزم » هم دارای
۲۱	همین خصوصیات است
۲۳	وفای به عهد
۲۵	قرآن و خود هیپنوتیزم.

# قسمت اول

احتیاج به «خود هیپنوتیزم» مانند احتیاج به برق  
و روشنائی است

- ۴۷ احتیاجی که هر خانواده به هیپنوتیزم دارد .
- ۵۰ گله و شکایت خانم (ص).
- ۵۲ هیپنوتیزم داروی درد اکثر اختلافات خانوادگی است .
- ۵۳ « خود هیپنوتیزم » کلید مغز ، عواطف و احساسات شماست .
- ۵۵ انسان اجتماع امروز ایران چه میخواهد ؟ آرامش ! آرامش .
- ۵۶ تبدیل مورچه به شیر .
- ۵۷ عقیده هاری آرونز درباره فواید « خود هیپنوتیزم » .
- ۵۷ ۱- خودبینی و نشاط در زندگی .
- ۵۷ ۲- ازدیاد مقاومت جسمی و فکری .
- ۵۸ ۳- معالج بیهوشی .
- ۵۹ ۴- بیدار شدن از خواب در هر موقع دلخواه .
- ۵۹ ۵- تقویت حافظه .
- ۵۹ ۶- تقویت تمرکز فکر .
- ۶۰ ۷- تیزبینی و تیزشنوایی .
- ۶۰ ۸- سرعت دریادگیری .
- ۶۰ ۹- موفقیت در امتحانات و یادآوری خاطرات بسیار دور .
- ۶۲ ۱۰- دندانپزشکی .
- ۶۲ استفاده از هیپنوتیزم در دندانپزشکی در ایران .
- ۶۵ ۱۱- ترس از سن ، صحنه نمایش ، سخنرانی ، رادیو تلویزیون .
- ۶۶ ۱۲- بیدار کردن استعداد های خفته .

- ۶۶ ۱۳- زایمان بی درد بوسیله خود هیپنوتیزم .
- ۶۶ ۱۴- معالجه لکنت زبان .
- ۶۶ ۱۵- کمروئی ، ترسوئی و اعتماد بنفس .
- ۶۶ ۱۶- ترک بسیاری از عادات .
- ۶۷ ۱۷\*- انحراف جنسی .
- ۶۷ ۱۸- وحی و الهام .
- ۶۷ شعرا و خود هیپنوتیزم
- ۷۰ شعرائی که فن هیپنوز را ندانند عرفان را بخوبی نمی توانند بفهمند
- ۷۱ هیپنوتیزم در انجمن ادبی حافظ
- ۷۳ ۱۹- « خود هیپنوتیزم » در کاراته
- ۷۴ معالجه خانمی که هنگام تزریق بیهوش میشد
- ۷۴ ۲۱- محرکات ذهنی و وسواس
- ۷۵ ۲۳\*- درمان چاقی و لاغری بوسیله « خود هیپنوز »
- ۷۶ \* علت نتوانستن
- ۷۷ ۲۴\*- بیماری پرخوری
- ۷۷ ۲۵- ثروتمند شدن از طریق خود هیپنوتیزم
- ۸۰ سیاستمداری که به علت خسیس بودن در انتخابات شکست خورد
- ۸۱ \* علت خسیس بودن

## بخش دوم

### خاطرات هیپنوتیزم در آمریکا

- چرا خاطرات آمریکا اینجا آورده شده است ۸۵
- خبر مسافرت من به آمریکا در روزنامه اطلاعات ۸۵
- سخنرانی کابوک در باره روش «خود هیپنوتیزم» ایرانیان در آمریکا ۹۰
- هیپنوتیزم خانم دکتر جینات کینز ۹۹
- دعوت از پروفیسور هاری آرونز به ایران ۱۰۱
- دریافت گواهینامه هیپنوتیزم ۱۰۱
- شرکت در کلاسهای یوگا در نیویورک ۱۰۴
- شرکت در کلاس یوگا ۱۰۴
- حقیقتی که به رؤیا بیشتر شباهت داشت ۱۰۸

## بخش سوم

### شرح حال کسانی که با تعلیم «خود هیپنوتیزم» شخصیت خود را تغییر داده‌اند

- \* جوانی که بیشتر اوقات روزانه خود را در خیالپردازی میگذراند ۱۱۲
- در مدرسه هم از بزرگترها میترسیدم ۱۱۳
- علت ایجاد اختلالات روانی ۱۱۶
- \* نتیجه توقع پدر ۱۱۷
- \* تصور زشت بودن ۱۱۷
- \* خیالپردازی ۱۱۷
- \* رفع ناراحتی‌ها ۱۱۸

۱۱۸	*احساس گناه
۱۱۸	آقای (ف) به علت نداشتن تمرکز فکر نمی تواند درس بخواند
۱۲۱	در آرزوی بازی و تفریح
۱۲۱	مرگ پدر
۱۲۲	احساس گناه
۱۲۳	احساس گناه مجدد
۱۲۳	علت ایجاد اختلالات و عدم تمرکز فکر
۱۲۵	پراکندگی و آشفتگی فکر
۱۲۸	ترس در همه موارد
۱۲۹	خوشگل و خوش قیافه بودن
۱۲۹	نصایح مادر
۱۳۰	زن ها مانند مادر
۱۳۰	معاشقه پدر و مادر
۱۳۱	قضاوت نادرست مادر
۱۳۱	انجام برخی کارهای خصوصی مادر
۱۳۳	از بین رفتن نیروی جنسی
۱۳۴	علل روانی ناراحتی های این دانشجو
۱۳۶	وسواس فکری
۱۳۷	هر روز در آرزوی مرگ
۱۴۲	نفرت از دستشویی
۱۴۲	نفرت از رنگ سفید
۱۴۳	خودکشی
۱۴۳	نفرت از چهره شوهر
۱۴۵	رفع ناراحتی های این خانم
۱۴۷	کمر وئی ، زودرنجی و حساسیت
	دانشجویانیکه برای تحصیل بخارج میروند قبل از هر چیز
۱۵۱	احتیاج به آموزش خود هیپنوتیزم دارند
۱۵۳	دختر ۱۷ساله شاعری بزرگ
۱۵۴	دختر ۱۴ساله من در انگلستان
۱۵۶	نامه های دخترم

# قسمت دوم

در حال « خود هیپنوتیزم » چه حال و احساسی داریم

- ۱۶۶ \* هیپنوتیزم خواب نیست
- ۱۶۷ فراموشی در هیپنوتیزم
- ۱۶۸ \* هیپنوتیزم خطر یا ضرری ندارد
- ۱۶۹ الهام در هیپنوتیزم
- ۱۷۰ نقاشان و هنرمندان
- ۱۷۱ هیپنوتیزم شدن پیشوایان مذهبی
- ۱۷۳ مراسم مذهبی و خود هیپنوتیزم .
- ۱۷۴ مراحل و حالات خواب هیپنوتیزم طبق نظریه‌های آرونز
- متهم یکی از پاسداران را خواب کرد
- ۱۸۶ آزمایشات من درباره روح
- ۱۸۸ سایر استعداد های سمع‌بول
- ۱۸۹ کلید خوشبختی و سعادت
- ۱۸۹ حکمرانی بر دنیا
- ۱۹۰ تلاش عرفای ایران
- ۱۹۰ \* انسان بخوابیدن احتیاج ندارد
- ۱۹۲ پدیده‌های هیپنوتیزم طبق تجربیات هاری آرونز .
- ۱۹۳ دسته اول - کنترل دستگاه ارادی بدن .
- ۱۹۴ دسته پنجم - قدرت خارق‌العاده حافظه .
- ۱۹۵ ج - حالت عکسبرداری حافظه .
- ۱۹۶ دسته ششم - ازدیاد حساسیت خارق‌العاده .
- ۱۹۹ بی اثر بودن موعظه و نصیحت .
- ۲۰۱ فلج عضلانی .



- ۲۰۳ سفت شدن اعضاء بدن .
- تأثیر هیپنوتیزم بر روی اعضاء داخلی بدن و غده مترشحه داخلی .
- ۲۰۵ اثر هیپنوتیزم بر روی قلب .
- ۲۰۶ اثر هیپنوتیزم بر روی رگهای خونی .
- ۲۰۷ ۳- تأثیر هیپنوتیزم بر روی دستگاه تنفسی .
- ۲۰۷ ۴- تأثیر هیپنوتیزم بر روی دستگاه گوارش .
- ۲۰۸ ۵- ترشحات و اعمال دفع ادرار .
- ۲۱۰ ۶- تغییرات متابولیسم بدن بوسیله هیپنوتیزم .
- ۲۱۰ ۷- تأثیر هیپنوتیزم بر خونریزی قاعدگی زنان .
- ۲۱۱ ۸- هیپنوتیزم و سوختگی .
- ۲۱۲ دنیای نامفهوم درون هیپنوتیزم شونده .
- ۲۱۵ \* حال هیپنوز از زبان شمس تبریزی .
- ۲۱۶ چند مائدهای از آندره ژید .
- ۲۲۲ مائده هشتم - شوق جاویدی .
- ۲۲۳ عطش لذت .
- ۲۲۴ \* ضربه کلنگی بر خودپرستی .
- ۲۲۵ مائده دوازدهم - تکیه گاه منطق .
- ۲۲۶ مائده سیزدهم - حق شناسی دلیپذیر .
- ۲۲۶ گریز از خویش - گریز به آینده .
- ۲۲۷ مائده چهاردهم - اگر میوه نمیرد - حذف کامل «بودن» .
- ۲۲۸ گفتار عرفا از تذکرة الاولیاء .
- ۲۲۹ گفتار از بایزید بسطامی .
- ۲۳۱ «خود هیپنوتیزم» مارا با خود کجا می خواهد ببرد .
- ۲۳۲ پرنده در تلاش رهایی خود از تخم است .
- ۲۳۳ نمایش اعجاز انگیز و حیرت زای طبیعت .
- ۲۳۶ چگونگی درك كوز مادر زاد .
- ۲۳۷ رسیدن عرفا به «او» .
- ۲۳۸ حالتی از خلسه از کتاب دمیان .
- ۲۳۸ حالتی از خلسه یا خود هیپنوز .

# قسمت سوم

## بخش اول

چگونه خود را هیپنوتیزم کنیم

۲۴۵

سه نوع روش خود هیپنوتیزم .

۲۴۵

خود هیپنوتیزم بوسیله استاد .

## فصل اول

« خود هیپنوتیزم » به روش « آمریکائی - اروپائی »

۲۴۹

طرز استفاده از روش خود هیپنوتیزم غربی .

۲۵۰

آمادگی فکری و روانی .

۲۵۲

چطور میتوان از پرا نا استفاده کرد .

۲۵۹

تثبیت نگاه .

۲۶۰

۶- رلکس یاشل کردن تمام بدن از شصت پا تا فرق سر .

۲۶۳

۷- تصور پائین رفتن یا انجام کار روزانه .

۲۶۵

۸- تصور پرواز دست راست یا چپ .

۲۶۶

تلقین بخود برای عمیق تر شدن هیپنوتیزم .

۲۶۶

چه کنیم که هر جلسه خوابمان عمیق تر شود .

۲۶۸

تاچه درجه می توانید هیپنوز خود را عمیق کنید .

۲۶۹

اگر هیپنوتیزم نشدید ؟ .

## فصل دوم

### « خود هیپنوتیزم » به روش هندی

- ۲۷۲ . بهاگنی یوگا .  
 ۲۷۵ . هاتا یوگا .  
 ۲۷۶ . راجا یوگا .  
 ۲۷۷ . هاتا یوگا یا روش اصلی خود هیپنوز از طریق هندی .  
 ۲۷۸ . درس اول - یاما .  
 ۲۷۹ . شعور باطن چگونه ممکن است متمرکز شود .  
 ۲۸۰ . آهیمنسا ( ستم نکردن و بی آزاری ) .  
 ۲۸۱ . دوم - ساتیا ( صداقت داشتن ) .  
 ۲۸۱ . ۳ - آستیا ( دزدی نکردن ) .  
 ۲۸۲ . ۴ - برهما کاریا ( پاکدامن و عقیف بودن ) .  
 ۲۸۵ . چرا باید عقیف و پاکدامن بود ؟ .  
 ۲۸۶ . ۵ - اپاری گرافا ( از کسی چیزی قبول نکردن ) .  
 ۲۸۷ . نیاما یا ( آیین مذهبی ) .  
 ۲۸۷ . اول - ساوچا ( خلوص ) .  
 ۲۸۸ . دوم - سانتوشا یا ( قناعت ) .  
 ۲۸۹ . سوم - تاپاسیا ( ثبات و ریاضت ) .  
 ۲۹۱ . چهارم - سوادها یا ( مطالعه ) .  
 ۲۹۲ . درس سوم - آسانایا ( ورزشهای بدنی ) .  
 ۲۹۳ . چرا باید بدن بیحرکت باقی بماند ؟ .  
 ۲۹۴ . شرائط نگاه کردن به شمع .

- ۲۹۶ خیره شدن به شعله شمع در شما چه حالتی ایجاد خواهد کرد .
- ۲۹۷ خارش ، پشه یامگس .
- ۲۹۸ خاتمه تمرین خیره شدن به شمع .
- ۲۹۸ «ذکر» یا «مانترا» در تمرینات یوگا .
- ۲۹۹ فرق یوگا و ورزش .
- ۳۰۱ خود هیپنوتیزم بعد از آساناها .
- ۳۰۲ \* کدام يك از « آساناها » کدام بیماری ها را معالجه می کند .
- ۳۱۲ روح بخاری .
- ۳۱۳ تنفس های معروف به روش هندی .
- ۳۱۴ سایر تنفس های یوگا .
- ۳۱۶ \*\*\* درس پنجم - پرآت یاها را یا خودداری از شهوات .
- ۳۱۸ درس ششم - دهارانا ( تمرکز افکار ) .
- ۳۲۲ چگونه و چه وقت حرکات یوگا را باید انجام داد .

## بخش یکم

### تئوری تمرکز فکر

- ۳۳۳ کلاس یا درجات صعود انسانی .
- ۳۳۶ بشر کلاس دوم - مرحله تشخیص و فرق گذاری یا مرحله نفس لواحه .
- ۳۳۹ بشر کلاس سوم - مرحله انتخاب بهتر یا مرحله نفس متفکره
- ۳۴۰ سه نوع اراده .
- ۳۴۱ دوران جوش و خروش .
- ۳۴۳ بشر کلاس چهارم - مرحله عقل کامل یا مرحله ملهمه .
- ۳۴۷ بشر کلاس پنجم - یا مرحله نفس مطمئنه .
- ۳۵۰ لطافت و نورانیت .
- ۳۵۱ ارزش زمان و مکان .
- ۳۵۲ بشر کلاس ششم - یا مرحله نفس راضیه .
- ۳۵۳ رضا و تسلیم کامل .
- ۳۵۳ فدا کردن زندگی .
- ۳۵۴ خدمت به هممنوع .
- ۳۵۴ تجلی انوار کشف و الهام .
- ۳۵۵ باختن جان .
- ۳۵۷ بشر کلاس هفتم - مرحله نفس کامله یا مرضیه .
- ۳۶۴ شرح حال زندگی یک یوگی .
- ۳۶۶ باباجی - یوگی - مسیح هندوستان .
- ۳۶۸ مأموریت باباجی - تماس با مسیح .

- ۳۷۰ قیافه باباجی - انتقال از مکانی به مکان دیگر .
- ۳۷۱ سوزاندن یکی از مریدان .
- ۳۷۲ زنده کردن مرده ،
- ۳۷۳ بی معنی بودن فاصله .
- گزارش غیر قابل باور - انسانی که خود را به نور تبدیل می کند - بلند شدن و معلق ماندن سنگ در فضا - معلق ماندن زنی در فضا .
- ۳۷۴ ظهور نور در فضا و تبدیل آن به یک یوگی .
- ۳۷۸ خصوصیات اخلاقی و اندرزهای یک عارف بزرگ .
- ۳۸۱ پیش بینی بد برای آینده .
- ۳۸۶ فصل سوم - خود هیمنو تیزم به روش ایرانی .
- مبحث اول - روش خود هیمنو تیزم در اویش ایرانی .
- اول - توبه .
- ۳۹۳ داستان بیداری سید گیلان .
- ۳۹۴ مرشد یاولی .
- ۳۹۹ دوم - ورع - بحثی از اقتصاد .
- ۴۰۰ ضرر و زیان بزرگ خانمهای خانه دار .
- ۴۰۱ سوم - زهد - پادشاهی که پادشاهی خود را بخشید .
- ۴۰۴ مردی که تنش بوی عطر گل میداد .
- ۴۰۵ چهارم - فقر
- ۴۰۷ نتیجه بحث درباره فقر
- ۴۱۰ پنجم صبر - داستانی از صبر
- ۴۱۲ فداکاری و صبر پهلوان مفرد
- ۴۱۶ سه حالت در صبر
- آموزش توکل از غلام - توکل و بستن پای شتر .
- ۴۱۷ ششم - توکل .
- ۴۱۸ عقیده صوفیه درباره نفس .
- ۴۲۰ انزوا .
- ۴۲۲ خوابیدن و نخوابیدن .
- ۴۲۳ هفتم - رضا .
- ۴۲۶

۴۲۷	احوال .
۴۲۸	حال مراقبت .
۴۲۹	معنی دوم مراقبت .
۴۳۱	مراقبه دمیان .
۴۳۳	۲- حالت قرب .
۴۳۴	۳- حالت محبت - ماه را نمی توان دزدید .
۴۳۶	۴- حالت خوف .
۴۳۷	عارف از خدا نمی ترسد .
۴۳۸	۵- حال رجاء - حال شوق .
۴۳۹	۷- حال انس - ۸- حال اطمینان .
۴۴۱	۹- حال مشاهده .
۴۴۲	۱۰- حال یقین .
۴۴۴	اول - فنا - فراموشی اسم .
۴۴۵	دوم - سماع .
۴۴۸	تزارش از کار دراویش قادری .
۴۵۱	شکل وقیافه دراویش .
۴۵۲	مصاحبه با خلیفه .
۴۵۴	سخنانی عجیب و باور نکردنی .
۴۵۵	خلیفه دروغ نمی گفت .
۴۵۶	شروع مراسم .
۴۵۹	شرح یکی از جلسات عرفانی .
۴۶۱	شور و التهاب دراویش خائقاء - فرو کردن سیخ های بلند در گونیه ها
۴۶۲	خوردن تیغ ناست
۴۶۴	خوردن لامپ
۴۶۷	فرو کردن سیخ در سینه و شانه ها
۴۶۸	زدن سر به دیوار - دردنیائی دیگر
۴۷۰	در این هیاهو من چه کردم
۴۷۱	مرید مراد شدن - آزمایش برق ۲۲۰ ولت
۴۷۲	پایان مراسم

- ۴۷۳ تبدیل اشرفی‌ها به زنبور - نواقص کار در اویش
- ۴۷۵ خلاصه مبحث سوم
- ۴۷۸ فصل چهارم - روش‌های هفتگانه « خود هیپنوتیزم »
- چاکراها یا مراکز قدرت فوق‌العاده در روح انسان -
- ۴۸۶ دو نوع سلسله اعصاب
- ۴۹۲ چگونه از روش‌های هفتگانه استفاده نماییم -
- ۴۹۳ چه وقت و پس از چه مدت نتیجه عملیات ظاهر میشود
- ۴۹۴ دختر خانمی که وقتی کتاب بدست می‌گرفت گریه می‌کرد
- ۴۹۸ برخی تصور می‌کنند که بایکبار هیپنوتیزم شدن نتیجه می‌گیرند.



# قسمت چهارم

## بهره برداری از خود هیپنوتیزم

- ۵۰۳ \* خود کاوی از راه خود هیپنوتیزم
- ۵۰۵ \* نسخه خوشبختی
- ۵۱۰ فرق خود کاوی با گفتگوی معمولی
- ۵۱۱ ۲- روش معالجه از طریق خود هیپنوتیزم
- نسخه موفقیت - چگونه به کمک هیپنوتیزم از خود رهبر و فرمانده لایقی
- ۵۱۴ در زندگی بسازید
- ۵۱۵ \* چه عواملی باعث شکست می شوند
- ۵۲۵ \* شائزده خصوصیت لازم برای موفقیت
- ۵۲۷ آخرین سخن در آخرین صفحه کتاب - شما می توانید موفق شوید
- ۵۲۸ تشکیل کلاس خود هیپنوتیزم
- ۵۲۹ بالاتر و ماوراء هیپنوتیزم
- ۵۳۰ از همین نویسنده

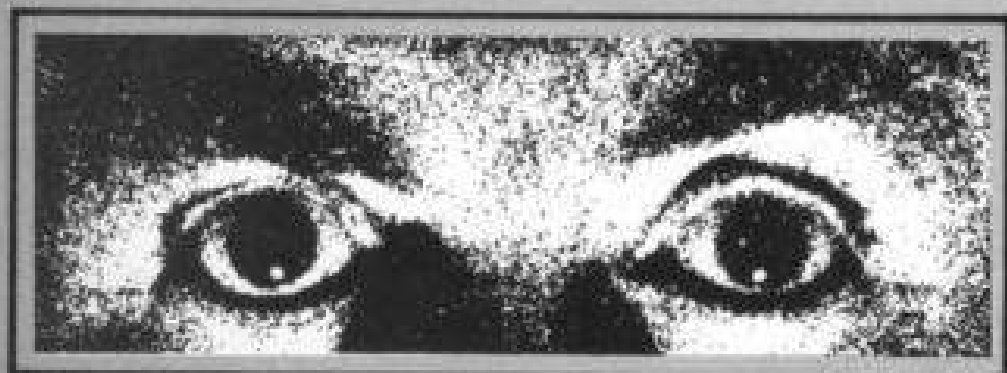
پایان کتاب خود هیپنوتیزم

نوشته: کابوک

قسمت اول

احتیاج به

خودشنوئیزم



# بخش اول

احتیاج به «خود هیپنوتیزم» مانند احتیاج به برق

وروشنایی است

همه مردم دنیا به «خود هیپنوتیزم» با اندازه برق  
وروشنایی احتیاج دارند.

تا اختراعی نشده، تا اختراعی ظاهر نگشته و عملاً  
مردم آن اختراع را بکار نبرده‌اند نمیدانند که بآن  
احتیاج دارند. «خود هیپنوتیزم» کلید مغز،  
احساسات، اراده و افکار است.

«خود هیپنوتیزم» آرامش و راحتی، خونسردی  
و نشاط به شما میدهد.

«خود هیپنوتیزم» هر فردی را قادر میسازد که  
در مقابل همه مشکلات مادی، معنوی، عشقی و  
اجتماعی زندگی در کمال خونسردی و نشاط مبارزه  
کند و پیروز شود یا خونسرد و بی تفاوت رها کند  
تا خودش حل شود.

شبها چوب روشن میکردند ولی عادت نداشتند از چراغ استفاده کنند.  
این حقیقت تاریخی را من در کتابهای دبستانی خواندم، چینی‌های قدیم،  
در هزاران سال پیش قبل از اختراع چراغ نفتی، شبها برای روشنایی اطافهای  
خود از چوب استفاده میکردند، چوب روشن میکردند.

اروپاییها چراغ نفتی را اختراع کردند، برای فروش به چین بردند، ولی

هیچکس نفخید! چرا؟

برای اینکه هنوز بخوبی نمیدانستند، چراغهای نفتی چه هستند. عادت نداشتند از چراغ نفتی استفاده کنند. عادات زنجیرهای روانی پولادینی هستند که به دست و پای ملت‌ها یا بسته می‌شود یا می‌بندند.

بازرگانان اروپائی ابتداء مواجه با شکست شدند زیرا ماهها می‌گذشت و هنوز کسی از آنها چراغ نفتی نخریده بود. بالاخره تجار اروپائی مجبور شدند، تعداد زیادی از چراغ نفتی‌ها را پر از نفت کنند و مفت و مجانی به هر خانواده چینی يك چراغ بدهند و روشن کردن چراغها را نیز به خانواده‌های چینی بیاموزند. خانواده‌های چینی کم‌کم به این چراغ نفتی‌ها عادت کردند و پس از عادت استعمال متوجه شدند که چراغ نفتی چه نعمت گرانبھائی است و چقدر بهتر از روشن کردن چوب است و پس از مدتی احساس کردند که شدیداً به این چراغها احتیاج دارند، بدون این چراغها کلبه‌هایشان تاریك خواهد شد روشن کردن چوب همراه آلودگی و کم‌نوری و دردسر تاریکی است.

پس از معتاد شدن خانواده‌های چینی به چراغهای نفتی تجار اروپائی نیز با گران‌فروختن نفت لازم برای چراغها پول چراغهای خود را دریافت کردند.

**نتیجه:**

از این واقعه تاریخی نتیجه می‌گیریم تا وقتی که افراد و مردم عادت به استعمال اختراعی نکرده باشند نمیدانند که به آن اختراع تا چه اندازه احتیاج دارند و کمبود را درك نمی‌کنند.

در حال حاضر همه خانواده‌ها و هر فرد ایرانی کمبودی مانند برق و روشنائی در خانواده و در وجود خود دارد ولی بوضوح و روشنی نمی‌دانند که این کمبود را چطور میتوان جبران کرد، بعداً روشن خواهیم کرد که این کمبود چیست و چطور این کمبود و نقص بزرگ و حیاتی را هیپنوتیزم رفع خواهد کرد؟

اختراع ماشین: قبل از اختراع ماشین نیز اکثر مردم از کالسکه و اسب استفاده میکردند، و بهیچوجه عادت نداشتند و حاضر نبودند از ماشینهای سواری استفاده کنند.

اختراع یخچال: قبل از اختراع یخچالهای برقی نیز اکثر مردم نمی- دانستند که تا چه اندازه در منزل و در مغازه‌ها و فروشگاههای مواد غذایی و کافه رستورانها به یخچالهای برقی احتیاج دارند، درك چگونگی یخچالهای برقی هم برایشان مشکل بود.

#### نتیجه:

این حقایق تاریخی ثابت میکند که اکثر افراد اجتماعات گاهی نمیدانند چه کمبود و نقص بزرگی در زندگی و در وجود خود دارند، بعلاوه نمیدانند از بین برنده این نقص و کمبود چیست و کدام است؟

هر خانواده ایرانی در خانه خود و در وجود خود نقص و کمبود بزرگی دارد، فقدان این وسیله و ابزار، عامل غمها و افسردگی‌ها را بوجود آورده است، بدبختی و شکست در زندگی اختلافات خانوادگی، عدم توانائی‌ها و هر نوع نگرانی و پریشانی در نتیجه آشنابودن با این اختراع و ابزار یادآور بنام «هیپنوتیزم» و «خود هیپنوتیزم» است.

#### حال به بینیم.

اولا - این کمبود و نقص بزرگی که در خانواده‌ها وجود دارد چیست؟

ثانیاً - این نقص و کمبودی که در وجود و درون هر فردی هست چیست؟ و

چرا «خود هیپنوتیزم» داروی این درد است.

احتیاجی که هر خانواده به هیپنوتیزم دارد.

اگر در خانه‌ای برق قطع شود، کمبود برق و احتیاج به برق کاملاً معلوم است،

و حتی قطع برق اعضاء خانواده را عصبی و ناراحت و نگران میکند، زیرا اطافها تاریک میشود بخپال و کولر یا پنکه از کار می افتند و ناراحتی های دیگری پدید می آید.

حالا من میگویم هر خانواده ای باندازه برق به هیپنوتیزم هم احتیاج دارد. چرا؟ به چه دلیل؟ در زیر دلائل آن را میگویم.

گله و شکایت خانم (ص)

خانم (ص) نزد من آمده بود آه و ناله میکرد که پسر ۱۷ ساله من درس نمیخواند بمدرسه نمیرود، از مدرسه فراری است بجای درس خواندن دقتش را با چند رفیق ناباب در سینماها می گذراند، حشیش می کشد، سیگاری می کشد، هر روز بایک عده دختر و پسر ناجور بعنوان پارتنی برقص و کثافتکاری مشغول هستند می ترسم چند روز دیگر هر دینی هم بشود.

آقای کابوک دستم بدامنیت، من یک مادر هستم، مرا نجات بده پسر مرا نجات بده، خانواده ما را نجات بده.

باین مادر گریان ۸۰ درصد قول بهبودی و تغییر شخصیت پسرش را دادم، گفتم ۲۰ درصد باقیمانده باین علت است، که اولاً راضی شود که نزد من بیاید، ثانیاً حداقل دوماه تا چهار ماه باید مرتب هفته ای دوبار بیاید، که یکبار هیپنوتیزم شود و یک جلسه هم صحبت و یا با اصطلاح روانکاو شود.

خوشبختانه پسرش، از این وضع احساس گناه میکرد و می گفت: من دلم میخواهد درس خوان شوم و خوب بشوم ولی نمیتوانم، می گفت پدرم از بچگی مرا همیشه کتک زده، من از خانه و مدرسه غیر ارادی فراری بوده ام.

بعلاوه این نوجوان ۱۷ ساله جزو آن دسته ای بود که خوب و عمیق هیپنوتیزم میشوند. بهر حال خیلی سریع یعنی پس از دوماه یعنی شانزده جلسه هیپنوتیزم، تغییر

شخصیت داد .

در حال هیپنوتیزم به او تلقین شد که درس خواندن را دوست داشته باشد، و از کارهای نامناسب نفرت داشته باشد .

شکایت مادر دیگر : مادر دیگری شکایت میکرد، دختر من دانشجوی دانشگاه است با وجود این عاشق یک نفر سرباز دیپلمه شده است و میخواهند با هم ازدواج کنند و ما به هیچوجه قادر نشده ایم آنها را از این ازدواج نادرست و بیموقع منع کنیم .

به این مادر گفتم هیپنوتیزم داروی این دردهاست هر خانواده ای مانند برق و روشنائی به هیپنوتیزم احتیاج دارد .

/ هیپنوتیزم بهترین کپسول رفع اختلافات خانوادگی است نه تنها از بالا رفتن آمار طلاق و متار که جلوگیری می کند بلکه ناراحتی و اختلافات عصبی زن ها و شوهر ها را از بین میبرد و قدرت گذشت و سازش آنها را زیاد می کند که بتوانند با یکدیگر در صفا و صمیمیت بسر برند .

هیپنوتیزم کپسولی است بنام « کپسول مهندسی » ، « کپسول د کتری » ، « کپسول نقاشی » ، « کپسول هنر » و بالاخره کپسول ایجاد عشق به هر نوع کار دلخواه و کپسول ایجاد نفرت و خودداری از هر نوع کار ناخایست و نادرست

مثلا شما میخواهید پسران مهندس شود، یا دختران پزشک شود، ولی هیچکدام نمیتوانند، یا علاقه ندارند. بوسیله هیپنوتیزم این کار عملی است، هیپنوتیزم شبیه کپسول است که البته با شرایطی به او میخورانیم و در نتیجه خود به خود سدهای مغزی شکسته میشود و نیروهای گره خورده و در زنجیر شده عصبی و درونی رها می شوند . و شروع به کار و فعالیت در راه صحیح و درست مینمایند .

نتیجه می گیریم که :

**هیپنوتیزم دارای درد اکثر اختلافات خانوادگی است**

همانطور که هر خانواده ای مانند برق و روشنایی به هیپنوتیزم احتیاج دارد همانگونه نیز هر فرد به «خودهیپنوتیزم» احتیاج دارد. حالا به بینیم چرا و چگونه؟ هر فرد مانند هوا و غذا به «خود هیپنوتیزم» احتیاج دارد :

جهان صنعت با همه پیشرفتهایش در زمینه فیزیک اتمی و ماشین های الکترونیکی هنوز نتوانسته است برای مغز انسان کلیدی اختراع کند .

شما هم اکنون این کمبود جسم و روان را خوب حس می کنید حال متوجه شده اید، که کنترل مغز، احساسات و عواطف شما اگر در اختیار کامل شما نباشد، لافل بسیار مشکل است .

شما دلتان میخواهد مغز شما کلید داشته باشد، که مثلاً آنرا از سوداخ گوش فرو کنید، و بمحض اینکه آنرا بچرخانید، عصبانیت شما تبدیل به آرامش بشود، و یا شهوات مزاحم از بین برود.

مغز شما، احتیاج به کلیدی دارد، که هر وقت این کلید را بچرخانید، اراده شما آنچنان قوی شود که سهولت بتوانید هر کاری را انجام دهید.

شما احتیاج به کلید مغز دارید، که در موقع لزوم هر وقت آنرا بچرخانید، غم ها و افسردگی هارا، پریشانیها، و آلام درونی خود را فراموش کنید.

شما احتیاج به کلید مغزی دارید که هر وقت بچرخانید از زندگی خود لذت ببرید، در مقابل ناسامانیها، نامرادیها، بی وفاییها و خیانتها، شکست ها و ضررها مقاوم و مبارز باشید.

شما احتیاج به کلید مغزی دارید که هر وقت آنرا بچرخانید در مقابل همه

آلام - دردها، فرد آن «الم» است، یعنی «درد»



نوع مشکلات و وقایع ناموافق زندگی خونسرد و بی تفاوت باشید، نگذارید که این رویدادهای ناگوار و ناجورزندگی مثل خوره روان شمارا بخورد.

آیا شما هم از زندگی خود لذت نمی برید؟ روزهای زندگی بی تفاوت یکی بعد از دیگری از مقابل شما میگذرد؟

آیا هیچ چیز نمی تواند شمارا خوشحال کند؟ آیا شکست های مادی و معنوی، بولی و عشقی در شما اثر نامطلوب میگذارد؟ آیا قادر نیستید این شکست ها را تحمل کنید، یا فراموش نمایید؟ آیا هر چه کوشش و تلاش میکنید، باز هم شکست می خورید و موفق نمی شوید؟

آیا دچار اضطراب و پراکندگی فکر هستید؟ آیا اختلافات خانوادگی و عدم توافق و هم آهنگی های فکری شمارا پریشان و افسرده کرده است؟

آیا دلتان میخواهد، هوش، استعداد، قدرت، توانائی، جرأت و شهامت شما خیلی بیش از اینکه هست باشد؟

«خود هیپنوتیزم» چاره همه این دردها است.

«خود هیپنوتیزم» کلید مغز، عواطف و احساسات شما است.

همانطور که شما احتیاج به غذا و هوا دارید؟ همانطور که شما احتیاج به پا دارید که راه بروید، همانطور هم احتیاج به «خود هیپنوتیزم» دارید.

| یاد گرفتن «خود هیپنوتیزم» بسیار ساده و آسان است نه احتیاج به ریاضت -

کشیدن دارد و نه احتیاج به خوردن و خوابیدن، یاد گرفتن «خود هیپنوتیزم» از یاد گرفتن دوچرخه سواری هم آسانتر است.

تمرین «خود هیپنوتیزم» را در همه جا میتوانید انجام دهید، در اتوبوس، در روی صندلی، موقع قدم زدن کنار استخر، پشت میز، هنگام گردش و تفریح و بازی |

در فصل مربوطه در صفحات آینده، درباره روش آموزش یادگیری هیپنوتیزم

مفصل صحبت خواهیم کرد.

با پیشرفت‌های صنعتی برق‌آسا، که فشارهای عصبی و اختلالات روانی را بوجود آورده است، دیر یا زود همه دنیا دست به‌دامان «خود هیپنوتیزم» خواهند زد، و همه مردم «خود هیپنوتیزم» را یاد خواهند گرفت و در عرض ده دقیقه خود را هیپنوتیزم خواهند کرد که به خواسته‌های درونی، یا اجتماعی خود برسند. در دبستانها و در دبیرستانها و دانشگاهها و در ادارات و کارخانجات به همه کس باید «خود هیپنوتیزم» آموزش داده شود، تا رفاه و سعادت عمومی بالا رود، راندمان کارها زیاد شود، کشور به اوج سعادت و خوشبختی برسد.

### «خود هیپنوتیزم» داروی آرامش

«خود هیپنوتیزم» شما را به سکون و آرامش میرساند؛ شما را بدنیای آرامش و راحتی اعضاء و اعصاب میرساند.

به کمک هیپنوتیزم شما میتوانید، ظلم‌ها و بیعدالتیها، حق‌کشی‌ها، قانون-شکنی‌های زائیده اجتماع سرمایه‌داری را اگر نمی‌توانید ازین ببرد لااقل تحمل کنید.

برای انسانهای حساس و با عاطفه‌ایکه مظالم اجتماعی اشک بر دیدگان‌شان جاری می‌سازد، تا جائیکه آنها را به سرحد جنون و خودکشی میکشاند «خود هیپنوتیزم» مرهم این جراحات روحی آنهاست. بآنها فرصت میدهد که خودکشی نکنند، دیوانه نشوند، فقط تا حدودی متأثر شوند، با اندازه لزوم که بتوانند در رفع مظالم اجتماعی عاقلانه و دانشمندانه تلاش و کوشش کنند.

«خود هیپنوتیزم» به کمک عشاق دلسوخته از رنج معشوقان می‌شتابد تا

بتوانند این دلربایان بی‌وفا، فریبکار و ظالم را برای همیشه فراموش کنند.

«خود هیپنوتیزم» مرهم درد جانگذا از مادری است که در غم مرگ فرزند

خود، در آتش حرمان شعله‌ور است.

«خود هیپنوتیزم» رفیق فداکار و پز شک دلسوز کوژپشتان<sup>۱</sup>، ناقص الخلقه ها زشت رویان است، که میتواند با آنها آنچنان تحمل و توانائی بدهد، و آنچنان نیرو و استعدادی ببخشد که ترقی و تعالی مادی و معنوی یا هنری خود را جانشین جو روستم معشوقشان نمایند.

انسان اجتماع امروز ایران چه میخواهد؟ آرامش! آرامش!  
آرامش چیست؟ آیا آرامش خوردن و خوابیدن در محیطی سرسبز و خرم و بی صدا است؟

آیا آرامش، غوطه‌ور شدن در دامان زنان زیباروی در محیطی دنج و بدون مزاحمت است؟

نه خیر؟ هیچکدام از اینها بتنهایی نمی‌تواند «آرامش» باشد.  
آرامش در درون ما است، مرد آرام هنگام کار و کوشش، هنگام مبارزه و تلاش آرام است.

مرد آرام، شبانه‌روز تلاش و کوشش می‌کند، شبانه روز می‌جنگد و مبارزه میکند، و هر روز با هزاران وقایع و رویداد اجتماعی در اجتماع انسانهای غیر نرمال<sup>۲</sup> و احمق و مزاحم روبرو و درگیر است، ولی در حین محضات بودن آرام است، هیچگاه اینهمه رویدادهای مخالف، و اینهمه زجر و عذابها، اینهمه مخالفت و کار شکنی‌ها، آرامش و خونسردی او را بهم نمی‌زنند، نگران نمی‌شود، غصه نمی‌خورد، دچار بی‌خوابی نمیشود، عصبانی نمیشود، بر روی همه مشکلات، همه بدبختیها و بیچارگی-

های اجتماعی لبخند می‌زند.

۱ - حرمان دوری، گرما.

۲ - کوژپشت: خمیده پشت

۳ - غیر نرمال: غیر معمول

خوشبختانه «خود هیپنوتیزم» این آرامش را بشما می‌بخشد.  
خوابنده عزیز این سطور! توهم مثل همه افراد ایرانی قطعاً درگیری‌ها و  
گر فتاریبهای داری، توهم پر از امید و آرزو هستی، توهم می‌خواهی، بهمه آرزوها  
وامیدهای خود برسی.

ممکن است توهم کمبودهایی داشته باشی، ممکن است محتاج عشق و محبت  
باشی ممکن است آرزویت این باشد که توهم بخواهی مانند دیگران ترقی کنی و  
عقب‌ماندگیهای خود را جبران کنی، ممکن است کمرد، خجالتی و درگیر سدهای  
مغزی خود باشی، می‌خواهی ثروتمند بشوی، می‌خواهی شهرت برسی، می‌خواهی  
موفق و کامیاب باشی، می‌خواهی در عشق بی‌نیاز و ارضاء شوی، می‌خواهی اگر بالاتر  
از همه نیستی لااقل از دیگران عقب نباشی، ممکن است از ناتوانی‌ها و نقاط ضعف  
خود مطلع باشی.

بتوانید میدهم که از امروز خوشحال و با نشاط باشی، زیرا «خودهیپنوتیزم»  
چاره همه این دردها و ناتوانی‌ها است.

شاید هم هدفی سیاسی و اجتماعی و انسانی بسیار بزرگی در مغز پیرورانی،  
در این صورت «خودهیپنوتیزم» تو را به اوج قدرت و توانائی و خلافت و موفقیت خواهد  
رساند.

### تبدیل مورچه به شیر

«خودهیپنوتیزم» اگر استمرار<sup>۱</sup> یابد، آنچنان تفکر و تعقل و استعدادهای  
درونی را پرورش میدهد و بزرگ میکند، که انسان معمولی را تبدیل به نابغه‌ای  
بزرگ جهانی خواهد کرد، بعنوان مثال اگر فردی قبل از شروع خودهیپنوتیزم،  
استعدادهایش باندازه مورچه باشد، پس از سالها تکرار «خودهیپنوز» تبدیل به شیری

۱ - استمرار یابد یعنی مدتی زیاد تکرار شود

مقتدر و توانا میشود.

در صفحات بعد باز درباره دلیل و علت این مباحث گفتگو خواهیم کرد. حالا به بینیم عقاید دانشمندان و هیپنوتیست های بزرگ جهان درباره «خود هیپنوتیزم» چیست؟

### عقیده های آرونز درباره فواید «خود هیپنوتیزم»

هاری آرونز استاد و معلم هیپنوتیزم من که یکی از بزرگترین هیپنوتیست های جهان است در فصل چهارم کتاب «خود هیپنوتیزم» که در سال ۱۹۶۴ تألیف کرده مینویسد:

«خود هیپنوتیزم» در موفقیت های زندگی روزانه و در بسیاری از موارد میتواند مؤثر باشد. در زیر تعدادی از فواید «خود هیپنوتیزم» ذکر میشود:

۱- خودبینی و نشاط در زندگی: به کمک «خود هیپنوتیزم» شخص می تواند یاد بگیرد که جسم و روان خود را راحت و در لکس یعنی بدون فشار نگاهدارد، در نتیجه یادگیری این فن ارزنده بنام «در لکس» نیروهای مغز و روان آزاد میشود و شخص قادر خواهد بود با دید واقعی زندگی را بنگرد و تحملش در برابر تمام مشکلات بیشتر خواهد شد، عبارت دیگر برون و درون خود را بهتر ببیند.

۲- از دیاد مقاومت جسمی و فکری: «خود هیپنوتیزم» مقاومت جسمی و فکری و روانی شخص را اساساً در مقابل همه مشکلات زندگی بطور خارق العاده ای زیاد می کند بدین ترتیب شخص میتواند کارهای روزانه اش را حاصلخیزتر کند و در برخورد های روزانه اجتماعی شادتر و شاد کام تر باشد «در لکس» بودن یکی از عوامل اساسی در پرورش استعداد مقاومت در برابر مشکلات زندگی.

۳- معالجه بیخوابی: «خود هیپنوتیزم» بیخوابی را معالجه میکند، شخص

۱- هیپنوتیست = هیپنوتیزم کننده، پزشک یا استاد هیپنوتیزم

بتدریج از طریق «خود هیپنوتیزم» یاد میگیرد که بمحض اراده کردن در هر جا و در هر وضعیتی راحت و عمیق بخوابد، هیپنوتیزم کننده میتواند بخود تلقین کند که حتی ایستاده یا نشسته بخواب برود.

من (کابوک) چندین سال در شهرستانهای دوردست بودم گاهی هنگام سوار شدن در اتوبوس خسته و بی خواب بودم ولی در اتوبوس خود را هیپنوتیزم میکردم و تا صبح همه خستگیهای من رفع میشد و ساعت ۴ یا ۵ صبح که با اتوبوس به تهران میرسیدم شاداب و مسرور بودم، در حالیکه همه آنها تکیه دلو یکبار شب مسافرت کرده اند می دانند که صبح چقدر خسته و فرسوده از اتوبوس پیاده می شوند. بنابراین کسی که «خود هیپنوتیزم» را یاد گرفته است در مسافرت های با اتوبوس و قطار میتواند خود را هیپنوتیزم نماید که در چند لحظه بخواب عمیق فرو رود و در انتهای خط یا در هر کجا که مایل باشد خود بخود بیدار بشود، لذا کسی که خود هیپنوتیزم میداند نه تنها در مسافرت ها رنج بی خوابی را نخواهد کشید بلکه از مسافرت لذت هم خواهد برد و باز اندازه کافی استراحت هم خواهد کرد. نادر شاه روی اسب خود را هیپنوتیزم میکرد. البته نادر شاه نمیدانست هیپنوتیزم چیست، ولی در عمل به علت احتیاج، که میبایستی سریمتر خانواده خود را از محاصره در خراسان نجات دهد از قفقاز شبانه روز با سپاهیان بسوی مشهد حرکت میکرد، و اجباراً احتیاج پیدا می کرد که خود و سپاهیان در پشت اسب بخواب هیپنوتیزمی فروروند.

سربازان نگهبان در حال خود هیپنوتیزم: سربازان که عادت کرده اند یکشب در میان نگهبانی بدهند در حال قدم زدن هیپنوتیزم میشوند، در حال خواب مسافتی را در جلو اسلحه خانه میروند و بر میگرددند.

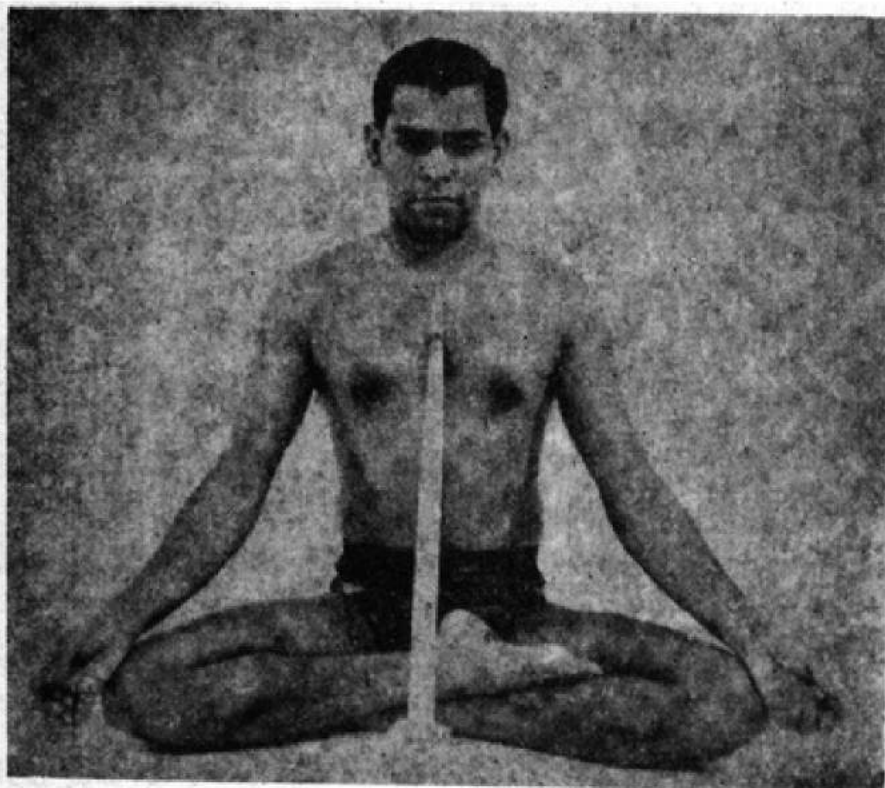
از این وقایع نتیجه میگیریم که چطور در اثر احتیاج شخص بخود هیپنوتیزم

عادت میکند.

۴- بیدار شدن از خواب در هر موقع دلخواه : کسی که با فن « خود هیپنوتیزم » آشنائی دارد بدون کمک ساعت زنگدار، در هر موقع، ولو نیمه شب که بخواهد در رأس دقیقه معین میتواند از خواب بیدار شود.

۵- تقویت حافظه : شخصی که کلاس «خودهیپنوتیزم» را دیده است میتواند حافظه خود را کاملاً تقویت نماید.

۶- تقویت تمرکز فکر : درگیریهای زندگی ماشینی امروز از یکسو و اختلافات داخلی و خافوادگی از سوی دیگر، تمرکز فکر را از بین میبرد، هنگام مطالعه و انجام برخی کارهای دیگر متوجه می شوید که دچار پراکندگی فکر،



حالت تفکری : این حالت نوعی خود هیپنوز است که برای تقویت حافظه بسیار مؤثر است که شرح کامل آن بعداً خواهد آمد.

اضطراب، نگرانی و افسردگی هستید. در چنین وضعی باز هم «خود هیپنوتیزم» شما کمک خواهد کرد، که بر کلیه نگرانی های خود پیروز شوید و دارای تمرکز فکری نیرومند و رضایتبخش باشید.

**۷- تیز بینی و تیز شنوایی:** کسی که کلاس «خود هیپنوتیزم» را دیده و خود را هیپنوتیزم میکند، خود بخود در دیدن و شنیدن حساس و دقیق می شود، در اینجا منظور از دیدن و شنیدن خوب دو جنبه مختلف است، یکی از نقطه نظر هوشیاری در دیدن و شنیدن است و دیگری منظور درک و فهم دقیق و عمیق مسائل اجتماعی و زندگی از طریق دیدن و شنیدن می باشد و شمر زیر:

تو مو می بینی و من پیش تو  
تو ابرو من اشارت های ابرو  
در این باره خوب صدق میکند.

دیگر اینکه چون «خود هیپنوتیزم» ایجاد آرامش روانی و عصبی مینماید، لذا اختلالات شنیدن و دیدن که به علت هیستری ایجاد شده باشد معالجه و رفع میشود.

**۸- سرعت دریادگیری:** «خود هیپنوتیزم» موجب میشود که شخص خیلی سریع هر مطلبی را جذب و نگاهداری نماید، حالت های کندی، سستی و تنبلی از بین میرود.

**۹- موفقیت در امتحانات و یاد آوری خاطرات بسیار دور:** خاطرات، وقایع و حوادث کاملاً فراموش شده سالهای گذشته بوسیله «خود هیپنوتیزم» زنده میشوند. يك شخص که کاملاً خوب و صحیح «خود هیپنوتیزم» شده است، اگر در يك آزمایش مهم شرکت کند، کلیه مطالب، ارقام و اعداد بسهولة در مغزش جریان می یابد بدون اینکه احتیاج باشد که به مغزش فشار وارد آورد این پدیده از دیاد غیر عادی خاطرات و افکار گذشته<sup>۱</sup> در روانکاوی<sup>۲</sup> بی نهایت مورد استفاده قرار

۱ - ازدیاد غیر عادی خاطرات و افکار گذشته **Hypermnnesia**

۲ - روانکاوی **Psycho - analysis**



میکرد، بطوریکه امروز اکثر روانکاوان بمنظور حصول نتیجه فوری از روش سریمی استفاده مینمایند بنام «هیپنوتالیز»<sup>۱</sup> یعنی کاوش خاطرات بیمار از طریق هیپنوتیزم.



شرح عکس - از هیپنوتیزم می توان در دندانپزشکی استفاده کرد. یعنی بیمار را بوسیله هیپنوتیزم می توان بحالتی در آورد که هیچگونه دردی در هنگام عملیات جراحی احساس نکند. عکس فوق بیمار هیپنوتیزم شده ای را قبل از کشیدن دندان نشان می دهد

۱ - کاوش خاطرات بیمار روانی بوسیله هیپنوز Hypno-analysis



شرح عکس - دندان بیمار هیپنوتیزم شده کشیده می شود و بدون اینکه کمترین دردی متحمل شود .

عکس صفحه قبل و این صفحه مربوط به مراسمی است که بمناسبت نشان دادن نقش هیپنوتیزم در دندانپزشکی از تلویزیون آمریکا پخش گردیده است

۱۰- دندانپزشکی : کسی که قادر به «خود هیپنوتیزم» می باشد میتواند هنگام مراجعه به دندانپزشک درلته های خود کمر ختی، بیحسی و بی دردی ایجاد کند امروزه دندانپزشکانی که کلاس هیپنوتیزم را دیدم انداز علم نازه ای بنام «هیپنواستزی»<sup>۱</sup> یعنی ایجاد بیحسی در دندان بوسیله هیپنوز استفاده می نمایند .

۱- ایجاد بیحسی از طریق هیپنوتیزم Hypno-anesthesia

### استفاده از هیپنوتیزم در دندانپزشکی | در ایران: از هیپنوتیزم در

دندانپزشکی برای اولین بار در ایران بشکل آزمایشی استفاده شده است، جریان آزمایش بدینشکل انجام گرفت که نوجوانی بنام همایون برای رفع لکنت زبان همراه مادرش نزد من میآمد روزی مادرش اظهار داشت که پسر من یکی از دندانهایش درد می کند و کرم خوردگی عمیق میباشد ولی از کشیدن دندان و دندانپزشکی میترسد، من گفتم چون پسر شما عمیق هیپنوتیزم میشود، لذا میتوان ایشان را در مطب دندانپزشک هیپنوتیزم کرد و بدون احساس درد و ترس دندانش را کشید.

بمطب دندانپزشکی دکتر امیدوار رفتم و من جریان واقعه را با ایشان در

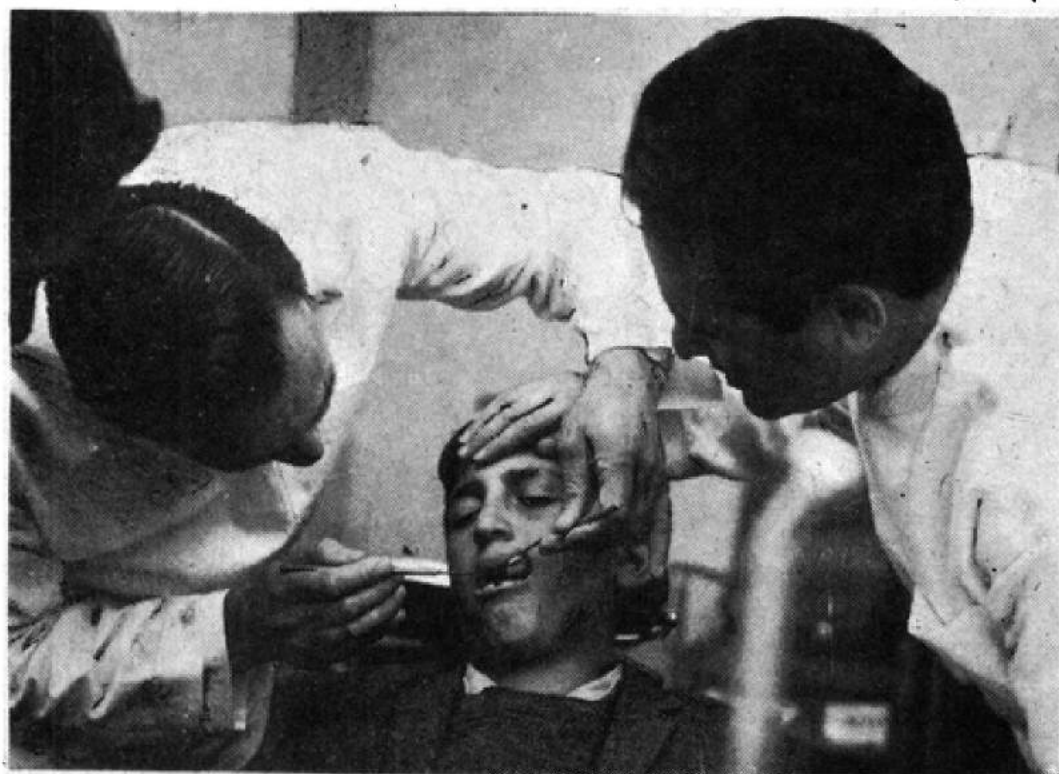


«کابوگ» همایون  
را در حضور مادرش  
و دکتر امیدوار  
هیپنوتیزم  
کرده و آتش  
سیگار را بدستش  
چسبانده است

میان گذاشتم، خوشبختانه آقای دکتر امیدوار هم مردی مثبت و محقق و جستجوگر بودند و به علت ترس یا بهانه های مختلف جواب منفی ندادند.

دکتر امیدوار در سال ۱۳۰۸ در مشهد متولد شده و تحصیلات خود را در رشته دندانپزشکی در دانشگاه تهران تمام کرده و مسافرت‌هایی هم بخارج داشته است و خوشبختانه چون در دوران دانشکده هم علاقمند به علم هیپنوتیزم بوده‌اند لذا در رشته هیپنوتیزم مطالعاتی نموده‌اند.

آقای همایون رادر حضور مادرش و آقای دکتر امیدوار هیپنوتیزم کردم، بطوریکه در این عکس ملاحظه می‌فرمائید برای اطمینان از عمق هیپنوتیزم و احساس بی‌دردی آتش‌سیگار را روی دست راست سوخته قرار دادم، و همایون در خواب عمیق هیپنوتیزم کوچکترین دردی احساس نکرد و سپس آقای دکتر امیدوار تزریق نمود، سوخته نه‌از آن‌پول ترسید و نه‌از تزریق و نه‌احساس دردی کرد و دکتر امیدوار هم منتظر ایجاد بی‌حسی در لثه نشد و در حال هیپنوتیزم دندان همایون را کشید،



کابوک بیمار را بخواب مصنوعی عمیق هیپنوتیزم فرو برده و دکتر امیدوار دندان بیمار را می‌کشد

بدون این که سوژه احساس کوچکترین دردی بنماید، بعد از بیداری هم سوژه نمیدانست که دنداناش کشیده شده است و از جریان عمل چیزی بیاد نداشت. و جالب تر این که دو روز بعد وقتی همایون همراه مادرش به مطب مراجعه کرد، دکتر امیدوار مطلبی را با تعجب اظهار کردند که من هم از آن بی اطلاع بودم و آن اینکه ایشان گفتند، محل کشیده شدن دندان باید معمولا بین ۷ تا ۱۵ روز بعد التیام پیدا کند ولی لثه ایشان مانند اینست که هفته ها پیش التیام یافته است.

#### ۱۱ - ترس از سن، صحنه نمایش، سخنرانی، رادیو تلویزیون: بطور

کلی ترس از هر نوع صحنه ای که در آن جمعیت با حالت خاص باشد بوسیله خود هیپنوتیزم، از بین میرود، سخنرانی در مجامع عمومی هنرپیشگان، خوانندگان، گویندگان رادیو تلویزیون، مجریان برنامه ها، کلیه افرادی که هر نوع برخورد و گفتگوئی با مردم و مقامات دارند، ولی دچار ترس، خجلت، اضطراب و دلهره هستند بوسیله خود هیپنوتیزم میتوانند ناراحتی ها، ترس ها، و نگرانی های خود را بکلی رفع نمایند و مانند قهرمانی شجاع کارهای مربوطه خود را در حضور همه کس و در هر جا انجام دهند. در این تصویر ملاحظه می فرمائید که من (کابوک) در کمال آرامش و بدون یادداشت در مقابل صدها نفر مشغول سخنرانی هستم در حالی که در



سنین نوجوانی از سخنرانی می ترسیدم این ترس به کمک خود هیپنوتیزم از بین رفت.

۱۲ - بیدار کردن استعداد های خفته: بسیاری از جوانان هستند که دارای استعداد های خفته ای میباشند و برخی دیگر نمیدانند که چه استعدادی دارند و برای چه کاری لیاقت و استعداد دارند.

«خودهیپنوتیزم» استعداد های خفته را بیدار میکند پرورش میدهد و به بهترین شکلی بکار می اندازد، جوانان کمک «خودهیپنوتیزم» آگاه میشوند که چه استعدادی دارند و برای چه کاری ساخته شده اند و در زندگی چه کار باید بکنند.

۱۳ - زایمان بی درد بوسیله خودهیپنوز: از طریق «خودهیپنوتیزم» زن حامله یا به ماه میتواند بدون درد حتی با راحتی و خوشحالی وضع حمل نماید.

۱۴ - معالجه لکنت زبان: هر نوع ناراحتی در صحبت کردن نظیر لکنت زبان، تیک ها، گرفتگی و فشار در صحبت کردن را بوسیله «خودهیپنوز» میتوان معالجه نمود.

۱۵ - کمروزی، ترسوئی و اعتماد بنفس: بسیاری هستند که کمرو و خجالتی میباشند، و برخی از مردم بی دلیل از خیلی چیزها می ترسند، ترس از موش، سوسک، سگ، گربه، حیوانات پرند، ترس از تاریکی، بلندی، اما کن در بسته، ترس از باد و آب در بعضی ها وجود دارد که همه این ترس ها عامل خاصی دارند که ریشه آن در ناخود آگاهی است. و همه این قبیل اختلالات با «خودهیپنوز» کاملاً رفع می شود و به کمک خود هیپنوتیزم میتوان عدم اعتماد بنفس را معالجه کرد.

۱۶ - ترك بسیاری از عادات نظیر: سیگار کشیدن، نوشیدن، اعتیاد به دارو، الکلیسم، جویدن ناخن، شب شاشی، تیک ها، چشمک زدن غیر ارادی، حرکت غیر ارادی لب، لرزش های بدن مانند دستها، پاها سرو کردن به کمک «خودهیپنوز» قابل معالجه می باشد.

۱۷ - انحرافات جنسی: کلیه انحرافات و اختلالات جنسی اگر علت عضوی

نداشته باشند با «خودهیپنوز» قابل معالجه می‌باشند، سردمزاجی، جنون شهوت، همجنس‌دوستی، ارضاء غیرطبیعی، نمایلات جنسی، کیسوپرستی، شی‌دوستی، حیوان دوستی، مرده‌پرستی، بچه بازی، پیردوستی، عریان‌خواهی و بسیاری از این قبیل انحرافات بوسیله فن «خودهیپنوز» قابل تغییر و اصلاح هستند.

۱۸- [وحی والهام: کسی که «خودهیپنوز» را یاد گرفت می‌تواند اراده کند که به ادوخی والهام شود، مثلاً یکنفر نویسنده یا شاعر درباره هر موضوعی که میخواهد مقاله‌ای بنویسد، یا شعری بگوید بکمال «خودهیپنوز»، موضوع و کلمات یاد الهام می‌شود.

شعرا و خودهیپنوز: برخی شعرا هستند، بدون اینکه از عرفان یا همان «خودهیپنوز» اطلاعی داشته باشند شعر می‌گویند ولی بمرور زمان هنگام شعر گفتن «خودهیپنوز» می‌شوند یا بعبارت قدیمی بحالت خلسه و جذب خاص فرو می‌روند، در این حالت است که احساس می‌کنند اشعار و کلمات بسیار نفوذ دلکش بمغزشان وارد می‌شود، بهمین دلیل است که «کوتاه» شاعر بزرگ آلمانی می‌گوید: «شما مرا شاعر می‌خوانید درحالی که من شاعر نیستم، کس دیگری در کنار من است که اشعار را بمن الهام می‌کند.»

ای بسا «شاعر» که اندر بزم خود «نظمی» ساخت

ای بسا «ناظم» که اندر عمر خود «شعری» نگفت

برخی شعرا، در اوضاع و احوال خاص، وقتی شروع به سرودن اشعار می‌کنند دچار «تمرکز فکر عالی» می‌شوند که این حالت را در قدیم خلسه و «جذب» می‌گفتند یا به عبارت دیگر به «خلسه» یا «جذب» هیپنوز هم می‌گویند، میدانیم که در حال هیپنوز شعور آگاه کنار می‌رود و ضمیر ناخودآگاه به فعالیت می‌پردازد و می‌داندیم که استعداد و توانائی ضمیر ناخودآگاه نسبت به شعور آگاه یا خودآگاهی تقریباً به نسبت يك بر هزاران است زیرا ضمیر ناخودآگاه با توسل به تمام تجربیات

و خاطرات زندگی واجدادی، کلمات را درهم می آمیزد و به عالی ترین شکل الهام می کند و آن گاه اشعاری مانند غزلیات حافظ یا عبارت نفز و دلکش بوجود می آید.

تو مهندار که من شعر بخود می گویم

تا که بیدارم و هشیار یکی دم نزنم

«یونگ» یکی از دانشمندان بزرگ جهانی آمریکائی معتقد است «ضمیر ناخودآگاه» در پیچه و کانالی است بسوی خدا و در عمل می بینیم پیامبران کسانی بودند که ضمیر ناخودآگاه آنها به حد اعلا تقویت شده بوده است عرفا و صوفیان پس از سالها تمرین و ممارست به ناخودآگاهی مطلق یعنی بحالت «دائماً خودهیپنوز» عمیق میرسند. پس با توجه به این دلایل است، شاعری که بر فراز ناخودآگاهی تکیه می کند، اشعارش از دیبای دیگر با الهام میشود.

مولانا اقبال لاهوری شاعر بلند پایه و پارسی گوی هندی که یکی از بنیان گذاران کشور اسلامی پاکستان از شبه قاره هند می باشد میفرماید:

نغمه من از جهان دیگر است      این جرس را کاروان دیگر است

دسته دیگر از شعرا هستند که با آگاهی از عرفان یا «خود هیپنوتیزم» شروع به سرودن اشعاری می کنند، این دسته از شعرا از فن «خود هیپنوتیزم» بارفتن به حالت خلسه و جذب به خود اطلاع دارند. سالهاست تمرین و ممارست کرده اند سالها ورزش یا با اصطلاح ریاضت کشیده اند تا بتوانند در مواقع لزوم بحالت «خود هیپنوتیزم» یا خلسه و جذب فروروند.

هر يك از شعرا و نویسندگان بوسیله عامل خاصی برای شعر گفتن تحريك یا عبارت دیگر «خود هیپنوتیزم» می شوند یکی بوسیله خواندن قطعاتی از نظم و نثر، یکی با گوش کردن به موسیقی یکی به کمک محرومیت و شکست در عشق،



جدول درج علق هیپنوزم ناری آردنر	
1	دخوت یا موت کاؤب شل دست بودن حسیدن چشما سفت شدن دست
2	سفت شدن مایه احساس سنگینی یا سبکی بدن کنترل کمال عضلات
3	کنترل جواس چشائی و بویائی عدم توانائی در تکلم فراوشی جسمی - بیوشی جسمی
4	فراوشی - کمرختی چهرتش غیر ارادی دست توهم جسمی
5	توهم مثبت چشم و گوش رذیت عجائب نیستی حقیق
6	توهم منفی دیدن چیزانیکه وجود ندارد اغاء کمال

یا عشق، یکی بادی بدن مناظر طبیعت و یکی هم مانند مولوی مستقیم از طریق «خود هیپنوز» آماده سرودن اشعار می شوند.

بطوریکه می دانیم استعداد اشخاص برای رفتن به حالت «خود هیپنوز» متفاوت است، بعضی زود هیپنوز می شوند و برخی دیر، بعضی ها هم ممکن است ماهها و سالها طول بکشد که هیپنوز بشوند.

طبق جدول مدرج هاری آردنر هیپنوز شش درجه است، برخی فقط تا درجه ۳ و ۲ در هیپنوز فرو می روند و برخی تا درجه ۵ و ۶ می رسند، آنهائیکه بدرجه ششم هیپنوز می رسند، می شوند حافظه، یعنی دیگر خود آگاه آنها برای سرودن شعر تلاش و کوششی نمی کنند، کسر دیگری

«شعور باطن» اشعار را به آنها دیکته می کند. مولوی نیز همانطور بود حتی گاهی خودش نمی دانست که مشغول شعر سرودن است، زیرا در حالت خواب هیپنوز

اشعارش را می‌سروده است.

شعرائی که فن هیپنوز را ندانند عرفان را بخوبی نمی‌توانند بفهمند

بهمین دلایل یاد شده در بالا است که من می‌گویم شاعری که در باره هیپنوز مطالعه نداشته باشد عرفان را نمی‌تواند لمس و درک کند، زیرا عرفان مانند ریاضی و فیزیک فهمیدنی و لا براتواری نیست، عرفان درک و لمس کردنی است، مانند سرما و گرما است. سرما و گرما را نمی‌توان مانند هندسه و فیزیک و ریاضی به کسی فهماند مگر اینکه طلبه، یا دانشجو و محقق و جستجوگر خودش را بآتش نزدیک کند تا بفهمد گرما چیست؟

تب عشق هم مانند ریاضی و فیزیک فهمیدنی نیست. مگر جستجوگر خودش در آتش عشق بسوزد، قواعد و تکنیک‌های «خود هیپنوز» راهمائی هستند که برخی از جستجوگران مستعد و خوش شانس را به منبع لایزال و باقیانوس عظیم و عمیق حالت خلسه و جذبه خودهیپنوز میرساند.

سوختن و ساختن‌ها را نمی‌توان مانند ریاضی به کسی تعلیم داد، «جستجوگر حقیقت عشق» خودش باید بدام التهاب عشق گرفتار شود و بسوزد.

بهمین دلیل است که مسائل و مطالب کتب عرفانی بنظر ریاضیدانها، فیزیکدانها و آزمایشگران، غیر علمی و دور از حقیقت و شاید هم گاهی مسخره و خنده‌آور جلوه می‌کند وقتی شاعر یا نویسنده یا هر عالمی خودش چند نفر را هیپنوتیزم کرد و حالات

عجیب و خارق‌العاده هیپنوتیزم‌شوندگان مختلف را مشاهده نمود  
 آنگاه می‌تواند به عرفان عقیده داشته باشد و اگر جستجوگر توانست  
 خود را هم هیپنوتیزم نماید وارد دنیای عجیب وحی و الهام میشود  
 که حتی ممکن است با صدای بلندی از غیب اشعارش به او دیکته  
 شوند، باوجود این دلائل، چرا و به چه دلیل یکی از نویسندگان  
 خوب و قدیمی ما تحت عنوان «پرده پندار» به عرفان می‌تازند، در  
 حالیکه نه خودش تابع حال کسی را هیپنوتیزم کرده و نه قادر است  
 خود را هیپنوتیزم نماید. این نویسنده وقتی کتاب «سایه» و «فتنه»  
 و مقالاتی نظیر «بیاد آن سفرکرده عزیز» را می‌نوشته خودش  
 ناخودآگاه دچار حالات خلسه و جذبه یا همان هیپنوز یا با اصطلاح  
 خودش «احساساتی» میشده است.

اشخاص با استعداد که دارای ساختمان مغزی و عصبی خاصی  
هستند، وقتی در عرفان جلوتر رفتند و ورزش‌های سخت‌تری انجام  
دادند، ممکن است به انجام کرامات و معجزات و وحی و الهام برسند و این  
حالات نیز فهمیدنی و ریاضی نیستند، گرچه ممکن است آثار آن  
در خارج دیده شود.

نتیجه آنکه اگر نوچه شاعری بخواهد به سرعت شاعر بزرگت  
 الهام بخشی شود، لازم است لااقل ۲ تا ۴ یا شاید شش ماه دوره  
 «خودهیپنوز» را به بیند، تا جاییکه بتواند خود را هیپنوتیزم نماید.  
 در این صورت اشعارش از دنیای دیگری به او الهام خواهد شد که  
 برخی اوقات خارج از اراده و آگاهی اوست.

هیپنوتیزم در انجمن ادبی حافظ : چند سال پیش در انجمن  
 ادبی حافظ دعوت شده بودم، پس از سخنرانی کوتاهی در باره  
 هیپنوتیزم، یکی از شعرای جوان را هیپنوتیزم نمودم باو گفتم:

نخستین شعری را که سروده‌ای بخوان، گفت بیاد ندارم.  
گفتم حالا من تا سه شماره می‌شمارم، حافظه‌ات تقویت میشود  
و میتوانی بیاد بیاوری. پس از شمارش سه شماره، نخستین شعر  
خود را که ۱۴ سال پیش سروده بود خواند، سپس به او چند بار  
تلقین نمودم که تو حافظ هستی، گفت بلی من حافظ هستم، گفتم  
حالا بهترین اشعارت را بخوان و شروع بخواندن این اشعار نمود:

یوسف گمگشته بازآید به کنعان غم مخور  
کلبه احزان شود روزی گلستان غم مخور  
دور گردون گر، دو روزی بر مراد ما نگشت  
دائماً یکسان نماید حال دوران غم مخور

وقتی شاعری خواب میشود بخصوص اگر بمرحله دوره ششم  
هیپنوتیزم برسد بطور عجیب و خارق‌العاده‌ای شاعر و با استعداد  
میشود، اگر شاعر نوجوانی باشد و باو تلقین شود که تو حافظ  
یا سعدی هستی، برابر با همین شعرا شعر خواهد گفت، که تماماً  
خارج از اراده و آگاهی اوست

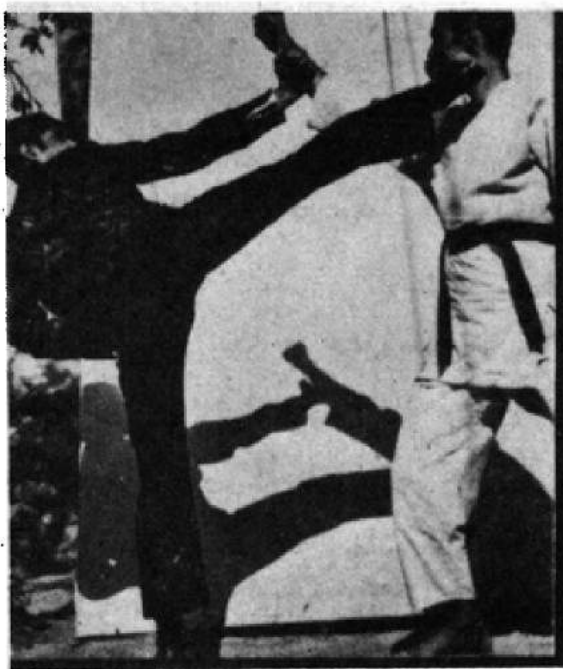
همینطور است، وضع سایر هنرها و فنون، مجسمه‌سازی، نقاشی  
رقص، تئاتر، خوانندگی، هنرپیشگی و حتی موارد بسیاری از  
از صنعتگری تابع همین قانون است.

صنعتگر اگر هنگام خلق و ایجاد و ساختن به حالت «هیپنوز»  
یا خلصه و جذبه برود مخلوقش شکلی بدیع و اعجازانگیز خواهد  
داشت.

در خبری خواندم که در آمریکای مرکزی جراحان مغز، هنگام  
جراحی خود را هیپنوتیزم میکنند و در مرحله ششم هیپنوتیزم،  
با چشمان بسته شروع به جراحی مغز میکنند، و نتیجه کارشان

بدون لغزش و اشتباه است.

۱۹- «خود هیپنوز» در کاراته : اساس ورزشهای کاراته و کواندو بر پایه تمرکز فکر و رسیدن به تمرکز فکر خارق العاده یا همان «خود هیپنوتیزم» استوار است، ورزشکار کوشش و تلاش می کند که هنگام عمل و احتیاج باین حالت درآید، که در این حالت استعدادی شگرف و خارق العاده پیدا می کند و حتی جراحات وارده را نه حس می کند و نه احساس درد می کند. و محل جراحات ناشی از سلاحهای برنده بسرعت التیام می پذیرد. یکی از حالات هیپنوتیزم حالتی است بنام «کاتالپسی» که در این حالت ماهیچه ها مانند استخوان سفت و محکم می شوند و در چنین حالتی است که هر يك از اعضاء گوشتی بدن نیز به آلتی کوبنده و برنده تبدیل می شود.



خود هیپنوتیزم برای موفقیت  
در ورزشها و رسیدن بمقام  
قهرمانی نقش اعجاز انگیزی دارد

۲۰- «خود هیپنوز در جراحی» : در جراحی ها بخصوص درد نده انپزشکی، هیپنوز نقش مهمی را بازی می کند برخی میترسند، برخی نسبت

به تزریق حساسیت دارند، در چنین مواردی نقش ارزنده هیپنوز بخوبی ظاهر میشود زیرا شخص میتواند پس از یادگرفتن خودهیپنوز چندبار خود را هیپنوتیزم نماید و بخود تلقین کند که از تزریق یا هر نوع عملیاتی در روی دندان ترس ندارد و یا احساس درد نخواهد کرد.

معالجه خانمی که هنگام تزریق بیهوش میشد: دختر خانم جوان ۲۴ ساله‌ای به من مراجعه کرد و اظهار داشت که من برای تقویت خود احتیاج به تزریق دارم، ولی هنگام تزریق بحال اغماء و بیهوشی درمی‌آیم، پس از هیپنوز علت کشف شد معلوم شد که در سن ۱۱ سالگی یکبار از طریق تزریق او را بیهوش نموده بودند، بهر حال چون استعداد خوبی برای هیپنوز شدن داشت، پس از چند جلسه بکلی خوب شد، همراه مادرش برای تزریق ویتامین ب رفت، هیچ عارضه‌ای دست نداد.

۲۱- محركات ذهنی و سواس: «خود هیپنوز» در تسکین دردها، محركات ذهنی و برخی سواس‌ها که خیلی مزمن نشده‌اند مؤثر است. خانمی که ساعتها در توالت می‌نشست: من وسواسی‌های زیادی را آموزش داده‌ام که وسواس آنها بکلی از بین رفته است. از جمله خانم جوانی که هر وقت به توالت می‌رفت ساعت تمام خود را شستشو میداد، ده‌ها آفتابه آب مصرف میکرد، یا ساعتها شیلنگ آب را بنخود میگرفت. خانم دیگری از صبح تا عصر خود را در حمام شستشو میداد، خانم دیگری ده‌ها بار دستهای خود را در آب حوض فرو میکرد و باز هم میگفت «پاک نشده دوباره». بهر حال این قبیل محركات ذهنی و سواس را میتوان بكمك خودهیپنوتیزم از بین برد.

۲۲- هیپنوز در پزشکی: هیپنوز در پزشکی ایجاد آرامش و تقویت

روحي بیمار، ازدیاد مقاومت بیمار در تحمل دردهای عضوی و تسکین دردها و تسریع در بهبود دردهای عضوی عامل کمکی بسیار مؤثر است.

۲۳- درمان چاقی و لاغری بوسیله «خود هیپنوز» خود هیپنوز بهترین وسیله برای درمان چاقی است، همچنین لاغرها و کسانی که اشتهای خوبی برای غذا ندارند، بوسیله خود هیپنوز کاملاً تغییر وضع خواهند داد. در اینجا مقاله کوچکی از شماره ۳۰۷ صفحه ۴۱ سال ۱۳۵۷ مجله زن روز نقل میکنم.



#### لاغر شدن با هیپنوتیزم

«هنری بلایت» انگلیسی و متخصص معروف هیپنوتیزم، راه جدید و فوری و بیدردی برای لاغر کردن کشف کرده که عبارت است از لاغر شدن با هیپنوتیزم. آقای بلایت میگوید: «هدف هیپنوتیزم کننده، باید بعد از خود هیپنوتیزم لاغری باشد. در هر بار هیپنوتیزم که ده دقیقه طول میکشد میتوان سه چهارم کیلو (۷۵۰ گرم) لاغر شد و هر خانم را میتوان روزی دوبار هیپنوتیزم کرد و در نتیجه روزی یک کیلو و نیم گوشت کم کرد. من از این مدت نتایج درخشانی گرفته‌ام، حتی خانمی را در عرض یکماه ۱۱ کیلو لاغر کرده‌ام. مراجعان من مختارند هر چه میلشان میکند بخورند و چون کسر شدن وزن در آثای خواب هیپنوتیزمی انجام میگیرد. بیمار هیچ احساس نمیکند و تنها احساس بعد از بیدار شدن، گشاد شدن ناگهانی پیراهن است!»

در این تصویر هنری بلایت انگلیسی خانمی را هیپنوتیزم کرده و به او تلقین می‌کند که لاغر شود.

خانمی که خیلی چاق بود و نمیتوانست ورزش کند: خانم معلم جوانی بمن مراجعه کرد خیلی چاق بود، بعلاوه قلبش در اثر چاقی زیاد درد می‌کرد، چهار سال بود که درد قلبش شدت پیدا کرده بود و پزشکان متخصص قلب به او گفته بودند که: قلب شما هیچ عیبی ندارد، فقط باید

ورزش کنید و از وزن بدن خود کم کنید خانم معلم جوان اظهار میداشت من اراده ورزش کردن ندارم، نمی توانم ورزش کنم دلم می خواهد در یک جا بنشینم و تخمه بشکنم، یا چیزی بخورم.

این خانم هم مانند بسیاری از مردم دیگر علاوه بر چاقی و درد قلب دچار بیماری بی ارادگی بود دچار بیماری «نتوانستن» بیماری «سدمغزی» بود.

بسیاری از جوانان می خواهند خیلی کارها بکنند ولی به علت «سدهای مغزی» و عقده های موجود در ناخود آگاهی دچار کشمکش فکری و روانی هستند و در نتیجه دچار بیماری «نتوانستن» و بی ارادگی هستند، که داروی درد بی ارادگی و نتوانستن هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم است.

✱ علت نتوانستن: علت اینکه این خانم از ورزش نفرت داشت و نمی توانست ورزش کند خیلی جالب و داستانی شنیدنی است.

پس از چند جلسه هیپنوتیزم، تلقین شد که خاطرات دوران طفولیت خود را بیاد بیاورد. روزی اینطور تعریف کرد: من در کلاس پنجم ابتدائی که ۱۲ ساله بودم از همه همکلاسیهای خود درشت تر و بزرگ تر بودم، وقتی بابچه ها میدویدم و بازی و ورزش میکردم، بمن میخندیدند و گاهی مرا مسخره میکردند.

از بد شانسی در کلاس پنجم مردود شدم و همکلاسیهای من همه بکلاس ششم رفتند و بچه های کلاس چهارم که خیلی کوچکتر و ریزتر بودند بکلاس پنجم آمدند، من حالا وارد ۱۳ سالگی شده بودم از سال قبل درشت تر و بزرگ تر شده بودم امسال من در مقابل این بچه ها شبیه غولی جلوه میکردم، بیشتر مرا مسخره میکردند، دیگر من به هیچ وجه نمی توانستم با آنها بدوم و بازی و ورزش کنم،



خودم هم خجالت میکشیدم مبصر کلاس هم شده بودم، در نتیجه بجای بازی کردن با همکلاسیهای کوچولو بدفتر دبستان میرفتم و در نزد معلمان می نشستم. با آنها تخمه می شکستم، میوه و شیرینی میخوردم، چون خیلی درشت و بزرگ بودم و همقد و قواره معلم های دیگر بودم، معلم ها هم چیزی بمن نمی گفتند. حالا من دیگر از نشستن و تخمه شکستن لذت میبردم، ولی از ورزش و بازی میترسیدم و نفرت داشتم.

پس از کسب شرح حال علت نتوانستن بخوبی روشن شد. حالا معلوم بود که این خانم چرا نمی تواند ورزش کند، چرا دلش می خواهد یکجا بنشیند و تخمه بشکند اتفاقاً این خانم جزو آندسته ای بود که خیلی عمیق هیپنوتیزم میشوند، با روش «خود هیپنوتیزم» هیپنوتیزم شد، تلقین شد که هر روز صبح زود برخیزد و ورزش کند و شبها هنگام خوابیدن خود را هیپنوتیزم کند و بخود تلقین کند که صبحها برخیزد و ورزش کند و غذا کمتر بخورد پس از گذشت دو ماه ۹ کیلو لاغر شده بود و پس از چهار ماه ۱۷ کیلو لاغر شده بود. درد قلبش بکلی از بین رفت.

۲۴- بیماری پر خوری: کسانی که دچار بیماری پر خوری هستند با یاد گرفتن فن «خود هیپنوتیزم» بزودی دست از پر خوری بخواهند داشت.

۲۵- ثروت مند شدن از طریق خود هیپنوتیزم: ثروت مند شدن معادل با موفقیت در زندگی است. در اثر کوچکترین محاسبه و اشتباهی ممکن است شکست بخورید ممکن است ورشکست شوید، ممکن است موقعیت مناسبی را از دست بدهید.

عادت های بد تربینی و فکری و نتیجه گیری غلط از تجربیات

زندگی ممکن است شخص را همیشه عقب نگامدارد، اگر علت ورشکستگی بسیاری از تجار بررسی شود، ملاحظه خواهد شد که علت شکست در درون خود آنها بوده است، بی احتیاطی، عدم توانائی در پیش بینی های صحیح، مدیریت غلط و اداره غیر علمی و ناصحیح سازمان، تنبلی، عادت به ولخرجی، مخارج نابجا، کارها و برنامه ها را بموقع انجام ندادن، عدم توانائی در استفاده از موقعیت ها، عدم شناخت و درک موفقیت و اوضاع و احوال خاص، نداشتن شور و اشتیاق، اختلافات خانوادگی، عقده ها و سدهای مغزی، و ده ها عوامل روانی، جسمی و فکری دیگر باعث شکست و عقب ماندگی فرد در اجتماع میشود.

«خود هیپنوتیزم» قادر است بمرور همه این قبیل اختلالات و عوامل منفی فکری و ذهنی را از بین ببرد و ناخودآگاه وی آنچنان او را راهنمایی کند که بدون اشتباه و لغزش بسوی ثروتمند شدن پیش برود.

۴۵) در حال خود هیپنوتیزم بایستی به شعور ناخودآگاه تلقین کرد و از شعور ناخودآگاه خواست که شخص را ثروتمند کند، پس از گذشت مدت زمانی، شعور ناخودآگاه آنچنان نقشه ها و طرح های ابتکاری و خلاقه ای برای ثروتمند شدن ارائه خواهد کرد که شخص متعجب خواهد شد و در ضمن با راهنمایی های صحیح از اشتباه و لغزش جلوگیری خواهد کرد.

اگر شما کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» را خوانده باشید ملاحظه کرده اید که دنیای ناخودآگاهی چقدر عظیم و خارق العاده است، اگر درباره مکانیسم «ناخودآگاهی» چیزی نمیدانید بهتر است قبلا آن کتاب را مطالعه نمائید. پونگ معتقد است،

ناخودآگاهی در پیچه‌ایست بسوی خدا و بسوی قدرت عظیم جهانی. شاید به عبارت علمی بتوان گفت خدائی که به گفته قرآن در درون ما است، همان «شعور باطن» یا «ناخودآگاهی» است.

بنابراین اگر ادعا شود که «ناخودآگاهی» قادر است ما را موفق، کامیاب و ثروت‌مند نماید سخنی به گزاف گفته نشده است البته ثروت‌مند شدن به تنهایی خوشبختی نمی‌آورد، بسیاری ثروت‌مندانی که خوشبخت نیستند و بسیاری فقیرانی که خندان و خوشبخت و سعادتمند هستند، ثروت وسیله و ابزار رسیدن به خوشبختی است البته یکی از ابزارهاست. گاهی ثروت‌مند شدن اختلاف روانی دیگری را بوجود می‌آورد و آن عبارت از خسیس و کنس شدن است، وقتی شخصی ثروت‌مند شد ممکن است بتدریج خسیس و شهوتران هم بشود و این دو اختلال روانی، اختلالات دیگری را هم پرورش می‌دهند. من در تجربه روزانه مشاهده می‌کنم اکثر ثروت‌مندانی که برای هیپنوتیزم شدن بمن مراجعه می‌کنند: خسیس، شهوتران، ترسو و کم‌عاطفه هستند و اکثر کسانی که از طبقات پائین اجتماع هستند و پولی برای پس انداز ندارند. سخاوتمند، نجیب، شجاع و باعاطفه هستند و متأسفانه اگر همین افراد طبقات پائین ثروت‌مند شوند همان خصوصیات اخلاقی طبقات بالا را کسب می‌کنند، به همین دلیل است که شاعر خوش‌قریحه ما گفته است.

گر به ثروت بررسی مست نگردي مردی

گر به شهرت بررسی پست نگردي مُردی

تاریخ نشان داده است که اکثر بلکه همه انقلابات اجتماعی را شجاعان یعنی طبقات پائین اجتماع علم کرده‌اند، خوشبختانه یا بدبختانه در این قبیل بحران‌ها از اکثر قدرتمندان و ثروت‌مندان

معمولا بخاری بلند نمی‌شود جز اینکه با چادر یا هواپیما فرار را برقرار ترجیح میدهند. (این عبارات سه سال قبل از انقلاب نوشته شده است).

اجازه بفرمائید از جاده خارج نشویم و از موضوع دور نیفتیم، بهر حال من بحث ثروتمند شدن از طریق هیپنوز را برای آن‌عه از خوانندگان نوشتم که مایلند ثروتمند شوند، ولی در اجتماع امروز چه کسی است که نمی‌خواهد ثروت داشته باشد، بشرط آنکه در ثروتمندی انسان بودن فراموش نشود.

بهر حال اگر شما از آن طبقه هستید که خوشبختی را در ثروتمند شدن میدانید بشما بشارت میدهم، که خود هیپنوتیزم بزرگترین و اولین عامل ثروتمند شدن است. یکی از خصوصیات کشورهای سرمایه‌داری اینست که افراد تلاش برای ثروتمند شدن می‌نمایند، ولی در کشورهای غیر سرمایه‌داری معمولا شهوت ثروتمند شدن تعدیل میشود.

سیاستمدازی که به علت خسیس بودن در انتخابات شکست خورد

خسیس بودن يك نوع بیماری است، شخص خسیس شبیه بیمار تب‌داری است که تب را با اراده خود نمی‌تواند دفع کند، زیرا آنکه به او فرمان میدهد که خسیس باشد، شعور ناخودآگاه اوست و خسیس بیچاره چاره‌ای جز اطاعت ندارد.

این آقای سیاستمدار ۵۸ ساله پدیدار من آمده بود، سؤال کردم، چرا در انتخابات شکست خوردید، با اینکه شما مردی داتشمند، سخنان، گرم و اجتماعی و مردم‌دوست هستید.

جواب داد: علت شکست من در انتخابات بیماری من بود، گفتم

بیماری شما چه بود؟

گفت: بیماری من «خسیس بودن» است من آدم خسیسی هستم. خیلی هم پول دارم، ولی قادر به خرج کردن نیستم. نمی توانم برای دوستان پول خرج کنم، و از این موضوع خودم هم رنج میبرم، اگر در انتخابات هم عده ای را بصرف چای و شیرینی یا شام دعوت می کردم آن عده سرشناس میتوانستند خیلی برای من مفید باشند

علت خسیس بودن: این آقای سیاستمدار را چند جلسه هیئتوتیزم کردم، بالاخره معلوم شد، که شش برادر بوده اند و ایشان از همه کوچکتر بوده و سایر برادرها همیشه طمع به پول های ایشان داشته اند، در دوران طفولیت در سنین بین ۷ تا ۱۷ سالگی همیشه بهر وسیله ای بوده، پولهای وی را می گرفته اند در نتیجه ایشان هم پولهای خود را پنهان می کرده، خرید نمی کرده و به پول و پنهان کردن پول و نگاهداشتن پول خیلی اهمیت میداده است.

مهم اینکه چندین بار تحت عنوان میهمانی و گردش و تفریح و سینما این بچه را برادرهای هم سن و سال یا کمی بزرگتر از خودش گول زده بوده اند، و ایشان هر نوع میهمانی و سوردادن را بحساب فریب و زرنگی دیگران می گذاشته است. بالاخره نتیجه اش این شده که او خیلی پول جمع کن شده بود ولی قادر به خرج کردن پول نبود. در هر فردی عادات و خصوصیات اخلاقی منفی و مثبت بسیار است که مانع ترقی یا ثروتمند شدن یا بالاخره باعث شکست میشود، مثلاً افراط یا تفریط در نظم و انضباط، عادت به توجه بیش از حد به نکات و عوامل خیلی جزئی و کوچک، یا بعکس فقط کلیات را دیدن، عادت به لجاجت و سرسختی، افراط و تفریط در کنترل، وقت، پی گیری بی مورد، انعطاف ناپذیری، عدم توانائی در تصمیم

صحیح گرفتن به علت وجود عقده‌ها و کشمکش‌های ناخودآگاه درونی و بسیاری از این قبیل حرکات و عادات و رفتار، غیرارادی هستند که موجب شکست و ناکامی یکی و باعث فتح و پیروزی دیگری میگردند. من در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم صفحه ۴۳۹ تا ۴۴۸ در مبحث مربوط به خصوصیات اخلاقی منفی مدیریت تعداد شصت نکته منفی اخلاقی را متذکر شده‌ام که این نکات چگونگی شخصیت اخلاقی مدیر را تعیین می‌کند.

اینجا است که خودشناسی خیلی مشکل است، هر عمل و هر حرکتی که مامی کنیم هر تصمیمی که میگیریم، هر نوع تفکر و تعقل ما کاملاً آگاهانه و از روی خودآگاهی نیست، اگرستان یا پستانك طفل شیر خواری را چند بار از دهانش بکشید احتمال دارد خسیس بشود، یا طفل دیگری که از رها کردن ادرارش لذت می‌برد ممکن است ولخرج شود، نظیر این نکات بسیار زیاد هستند، که تا حدودی در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم بخش پنجم قسمت «تسلسل سیر قهقرائی» صفحه ۳۸۹ درباره آنها بحث کرده‌ام.

رفع و دفع همه این سدهای مغزی و عقده‌های درونی به کمک «خود هیپنوتیزم» امکان پذیر است.

«خود هیپنوتیزم» شبیه وان حمامی است که روح و روان شما را شستشو می‌دهد، پاک و منزه می‌شوید آنگاه آماده می‌شوید که هرکاری را که دوست دارید شروع کنید و با موفقیت خاتمه دهید.

هر شکستی علتی دارد، که معمولاً و اکثر علت آن شکست خودما هستیم، علت شکست در درون ما است، در درون ما دها دشمن داخلی وجود دارند که ما را از واقع بینی دور نگاه میدارند و یا بسوی بیراهه و انحراف سوق میدهند و ما کاملاً بی‌خبر و بی‌اطلاع از فعالیت این جاسوسان درونی هستیم.

«خود هیپنوتیزم» بما آنچنان هشیاری و نبوغی می بخشد که بتوانیم همه مشکلات پنهان در تاریکی درون خود را به بینیم، تا مواجه با شکست و خودکشی نشویم.

مبعث فواید خودهیپنوتیزم در اینجا خاتمه می یابد و وارد مبعث شرح حالات خود هیپنوتیزم می شویم ، ولی با اجازه خوانندگان محترم من می خواهم از موضوع خارج شده و به بیان خاطرات سمینار هیپنوتیزم در امریکا پردازم، بیان این خاطرات این فایده را دارد که شما خواننده محترم آگاه می شوید که در کشورهای خارج برای شناخت، توسعه و تدریس هیپنوتیزم چه غوغائی برپاست و چه تلاشهایی بعمل می آید، بعد از قفل این خاطرات حالات روانی در هیپنوتیزم تعریف می شود.

## بخش دوم

### خاطرات هیپنوتیزم در آمریکا

در مقدمه عرض کنم که:

«عرب» امام حسین هم دارد، شمر ذی الجوشن هم دارد «عرب» حضرت علی (ع) هم دارد، ابن ملجم هم دارد، بهمن ترتیب «آمریکائی» هم همینطور است، آمریکا لینکلن هم دارد که بخاطر آزادی سیاههای مستضعف ترور می شود، نیکسون و جانسون هم دارد که ملت مستضعف ۱۲ ملیونی ویتنام را بخاک و خون می کشد.

بنابراین: حساب مردم آمریکا و دولت آمریکا هر کدام در نظر ملت های جهان و همچنین ملت ایران از یکدیگر مجزا است، و حتی حساب دولت آمریکا با ملت آمریکا از هم مجزا می باشد بسیاری از مردم آمریکا دانشمندانی نوع پرور، بشردوست و حقیقت بین و واقع نگر هستند و طرفدار حق و حقیقت در جهان می باشند؛ حتی بنفع مظلوم و مستضعف علیه دولت خود نظر و رای میدهند، بعلاوه سیاستمداران آمریکائی به غیر از پزشکان و روانپزشکانند.

پزشکان بزرگ در خدمت همه مردم جهان هستند و متعلق به همه ملت ها می باشند. منم در آمریکا در میان يك گروه از روانپزشکان و روانکاوان بودم دور از همه جنجالهای سیاسی در آنجا صحبت از سیاست نبود، صحبت از جنگ و آدم کشی نبود، در آن معقل صحبت از طرز معالجه درمندان فکری و روانی بود، صحبت از سلامتی و آرامش و بهبود انسانها بود. از سال ۱۹۷۲ من با سازمان هیپنوتیزم حرفه ای بین المللی نیویورک و مرکز ادوانس ایتیکال هیپنوتیزم نیوجرسی در آمریکا در تماس بودم زیرا عضو این سازمان بودم و برای من مجلات و کتب هیپنوتیزم ارسال میگردید تا آنکه در سال ۱۹۷۹ دعوتنامه ای از طرف این سازمان



پرای من رسید و از من دعوت شده بود در سمینار هیپنوتیزم بین‌المللی که هر سال تشکیل می‌شود شرکت کنم.

## چرا خاطرات آمریکا اینجا آورده شده است

خبر مسافرت من به آمریکا در روزنامه اطلاعات :

بمنظور اطلاع دوستان و علاقمندان به علم نوپای هیپنوتیزم لازم بود که من روزنامه اطلاعات را در جریان این دعوت قرار میدادم ( شما در زیر این خبر را که در شماره ۱۰۱۳۲ صفحه ۷ شنبه فروردین ۱۳۵۶ نوشته شده مطالعه می‌فرمائید ).

### سمینار هیپنوتیزم در آمریکا



بمناسبت دعوتی که از طرف سازمان بین‌المللی حرفه‌ای نیویورک از آقای شعبان طاوسی (کابوک) متخصص هیپنوتیزم بعمل آمده بود آقای طاوسی به آمریکا عزیمت نمود .  
آقای کابوک دارای گواهینامه تخصص در هیپنوتیزم از آمریکا هستند عضو سازمان بین‌المللی هیپنوتیزم حرفه‌ای نیویورک و عضو انجمن ادوانس اتیکال هیپنوتیزم نیوجرسی میباشند . کتابروانشناسی هیپنوتیزم که در مدت کوتاهی دوبار تجدید چاپ شده از تالیفات ایشان است .

یک هفته بعد از ورود من به آمریکا سمینار تشکیل شد، محل تشکیل سمینار هتل بالتیمور بود، ریاست سمینار به عهده استاد من هاری آرونز بود، عده زیادی از روانپزشکان و روانکاوان از سراسر آمریکا و اروپا و آسیا در این سمینار شرکت داشتند که من اسامی تعدادی از آنان را که افتخار مباحثه و آشنائی نزدیک با آنان را داشتم در زیر ذکر میکنم. استادان هیپنوتیزم آمریکائی که در زیر کلیشه کارت ویزیت آنها را ملاحظه می‌فرمائید هر یک کارت ویزیت و آدرس خود را بمن دادند که در ایالات مختلف آمریکا بدقت و محل کارشان بروم و من متأسفانه فرصت اینکار را پیدا نکردم که بملاقات همه آنها بروم.

218 MONROE STREET  
BOONTON, N. J. 07005

PRESCRIPTION HYPNOSIS  
BY APPOINTMENT

BOONTON AREA HYPNOSIS  
CENTER

(201) 335-3790  
(201) 335-4334

BERYL A. SILVERMAN  
CERTIFIED, ISPH  
CERTIFIED, AAEEH

کارت ویزیت و آدرس  
خانم بریل سیلورمن  
همکارهای آرونز  
در آمریکا

کارت ویزیت و آدرس  
آرتور. ام. زیمرمن  
استاد و مشاور در  
هیپنوتیزم در آمریکا

CERTIFIED MEMBER OF  
ISPH & AAEEH

201 - 731-1818  
762-3132

**E.T.C.**

ETHICAL HYPNOSIS TRAINING CENTER, INC.  
INSTRUCTORS & CONSULTANTS IN HYPNOSIS  
TO THE PROFESSIONS

ARTHUR M. ZIMMERMAN  
DIRECTOR

60 VOSE AVENUE  
SO. ORANGE, N.J. 07079

Professional Referral    Hypnosis Consultant    Hypnosis Instruction

PROFESSIONAL HYPNOSIS SERVICES

Specialists in Hypno-Technology and Hypnosis Instruction

GARY E. HAYMAN, DIRECTOR  
Certified Hypno-Technician, AAEEH  
Affiliations: ISPH, AAEEH, AIH

Air Rights Building  
7315 Wisconsin Ave., Suite 1008E  
Bethesda, Maryland 20014  
Off: 986-0100  
Res: 345-3230

کارت ویزیت و آدرس  
گاری. ا. هایمن  
متخصص در  
هیپنوتکنولوژی،  
معلم و راهنما  
در هیپنوتیزم

**JUDY COLOSIMO**  
CONSULTANT IN HYPNOSIS

By Appointment  
(412) 355-0458  
Res. 343-8837

915 Plaza Building  
535 Fifth Avenue  
Pittsburgh, Pa. 15219

کارت ویزیت و آدرس  
جودی کالوزیمو مشاور  
در هیپنوتیزم

کارت ویزیت و آدرس  
دکتر هنری اس توگندر  
روانشناس بالینی  
هیپنوتراپیست

**DR. HENRY S. TUGENDER**

CLINICAL PSYCHOLOGIST  
HYPNOTHERAPIST

BY APPOINTMENT  
(201) 591-1932  
(201) 727-6000 EXT. 9

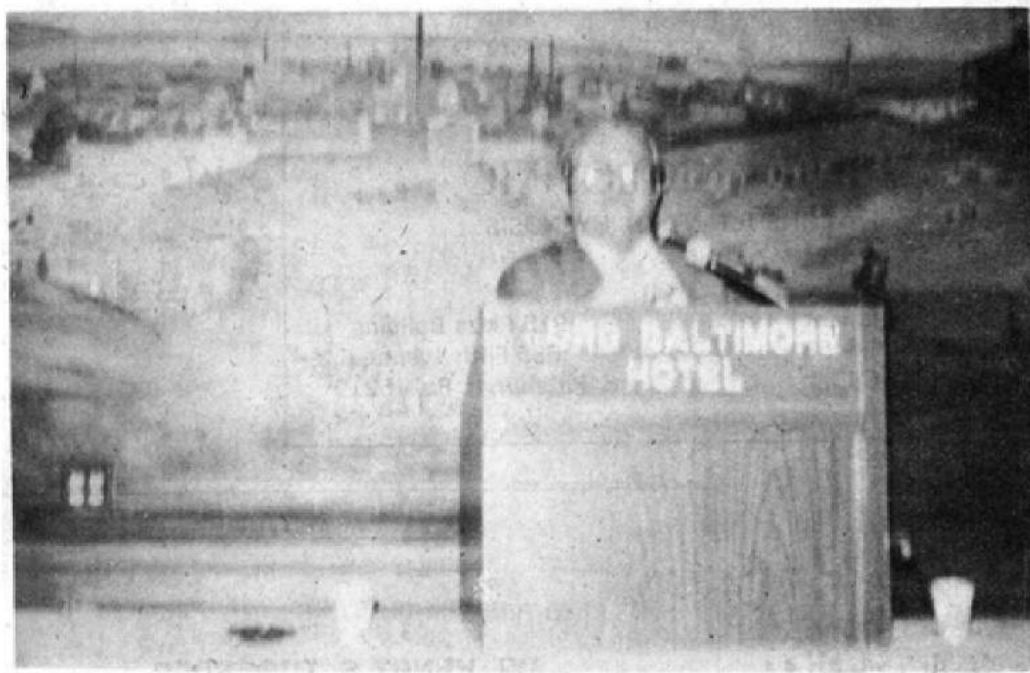
35 WICKATUNK VILLAGE  
MORGANVILLE, N.J. 07751

LECTURES • DEMONSTRATIONS • CONSULTATIONS • INSTRUCTIONS

*Lt. Col. Joseph H. Ziglinski, AUS Ret.*  
- HYPNOTIST -  
CERTIFIED HYPNOTECNICIAN A.A.E.H., I.S.P.H. AND A.I.H.  
FACULTY INSTRUCTOR - AMERICAN INSTITUTE OF HYPNOSIS  
CONSULTANT TO THE MEDICAL, DENTAL, AND LEGAL PROFESSIONS  
تخصص در هیپنوتیزم کرولال ها است  
5917 LOWELL AVENUE  
ALEXANDRIA, VA. 22312  
BY APPOINTMENT ONLY  
PHONE 354-2071

کارت ویزیت و آدرس ژوزف ایچ  
زیگلینسکی یکی از استادان بزرگ  
هیپنوتیزم آمریکاست که  
متخصص در هیپنوتیزم کردن  
کرولالها بوده و بطوریکه در  
کارتش ملاحظه میفرمائید معلم و  
سخنران و مشاور هیپنوتیزم  
حقوقی، هیپنوتیزم دندانپزشکی

میباشد. استاد ژوزف ایچ زیگلینسکی یکی از کتابهای خود را که درباره هیپنوتیزم  
کرولالها بود بمن هدیه کرد و از من دعوت نمود که بواشنگتن بمحل کار ایشان بروم  
که من متأسفانه نتوانستم بملاقات ایشان در واشنگتن بروم و ن فرصت کرده ام  
تاکنون کتاب ایشان را مطالعه کنم زیرا بیش از ۵۰ جلد کتاب هیپنوتیزم از آمریکا  
آورده ام که تاکنون فقط فرصت کرده ام تعداد کمی از آنها را مطالعه کنم.



پرفسور ژوزف اچ زیگلینسکی هیپنوتیزم حرفه‌ای بین‌المللی در حال سخنرانی  
درباره هیپنوتیزم در سمینار آمریکا



پرفسور ژوزف اچ  
زیگلینسکی استاد  
کابوک در سالن سمینار  
آمریکا



پروفسورهای آرونز  
در حال سخنرانی  
در سمینار هیپنو تیزم  
حرفه‌ای بین‌المللی آمریکا



پروفسورهای آرونز  
در حال نشان دادن  
هیپنو تیزم عملی یکی از  
دانشجویان آمریکائی را  
هیپنو تیزم کرده است

## «سخرانی کابوک درباره روش خودهیمنوتیزم»

### ایرانیان در آمریکا

پس از خاتمه سخرانی پرفسور هاری آورنز، من از ایشان اجازه گرفتم که فردای آنروز درباره روش خودهیمنوتیزم در اویش ایرانی سخرانی کنم شب این سخرانی را بزبان انگلیسی تهیه نموده و فردای آنروز سخرانی کردم که خلاصه آن را در زیر میخوانید :

#### خانمها و آقایان :

من شعبان طاونسی (کابوک) از ایران هستم در سراسر زندگی ارژویم این بود که روزی به آمریکا بیایم و بادانشمندان هیمنوتیست آمریکائی از نزدیک آشنا شوم، هم اکنون بهترین دقایق زندگی من است، زیرا افتخار می کنم که در آمریکا و بین دانشمندان آمریکا مشغول سخرانی هستم من در کشور خود از دانشمندان بنام هیمنوتیزم هستم و تقریباً اکثر روزنامه خوانهای کشور مرا میشناسند و بعلاوه درباره هیمنوتیزم کتابی در حدود ۸۰۰ صفحه نوشته ام و حالا میخواهم برای شما درباره روش خودهیمنوتیزم در اویش ایرانی که روش استثنائی و برای شما کاملاً جالب و جدید است صحبت کنم :

در کشور باستانی ایران گروهی هستند بنام درویش که اینها با چرخش سر و ذکر حق و تنفس پی در پی خود را به مرحله عمیق هیمنوتیزم میرسانند، بطوریکه در پایان هیمنوتیزم چاقو به بدن و گونه خود فرو میکنند.

من همه روشهای خود هیمنوتیزم آمریکائی و اروپائی را در کتابهای شما خوانده ام و به آنها عمل کرده ام ولی این روش در اویش ایرانی بسیار مؤثر و زود اثرتر میباشد، شما میتوانید روی خودتان و یا سوزدهای خود امتحان کنید خواهید دید که با چه سرعتی هیمنوتیزم انجام میشود.



کابوک در حال سخنرانی در هتل لرد بالتیمور آمریکا و سمت چپ پروفیسور هاری آرونز استاد ایشان مشاهده میشود



شرکت کنندگان در سمینار در حدود ۸۰ نفر بودند شامل :  
پزشکان، روانپزشکان، روانکاوان، دندانپزشکان و سایر دانشجویان آمریکایی

با روش خود هیپنوتیزم آمریکائی و اروپائی همه کس هیپنوتیزم نمی شود فقط ۲۰ تا ۳۰ درصد امکان دارد بتوانند خود را هیپنوتیزم نمایند ولی باروش خود هیپنوتیزم درویش ایرانی ۷۰ تا ۸۰ درصد از اشخاص می توانند خود را هیپنوتیزم نمایند. من با تشکر از شنوندگان دانشمند آمریکائی بسخرانی خود خاتمه دادم.

هیپنوتیستهای معروف آمریکائی مرا احاطه کردند و درباره روش خود هیپنوتیزم درویش ایرانی توضیح بیشتری میخواستند این روش مورد تأیید و قبول آنها قرار گرفت و اظهار داشتند که ما از این روش استفاده خواهیم کرد.



این خبر در برخی از روزنامه های  
آمریکا از جمله نیویورک  
و همچنین در روزنامه اطلاعات  
۴شنبه ۴ خرداد ماه ۲۵۳۶ شماره  
۱۵۳۱۹ در تهران نیز درج شد

### آقای شعبان طاوسی (کابوک)، در یکی از جلسات سمینار بین المللی هیپنوتیزم

از ایران «شعبان طاوسی،  
(کابوک) متخصص معروف  
هیپنوتیزم باین سمینار دعوت  
شده بود. «کابوک» در یکی از  
جلسات این سمینار، با استفاده  
از علم هیپنوتیزم خانم دکتر  
«جین ات کینز» استاد روانشناسی  
دانشگاه کنکورد ویرجینیای

هفته گذشته سمینار بین المللی  
هیپنوتیزم در نیویورک تشکیل  
شد. در این سمینار علاوه بر  
معروف ترین متخصصین هیپنو-  
تیزم از سراسر جهان، گروهی  
از پزشکان، روانپزشکان، دندان-  
پزشکان و دانشجویان آمریکایی  
شرکت داشتند.



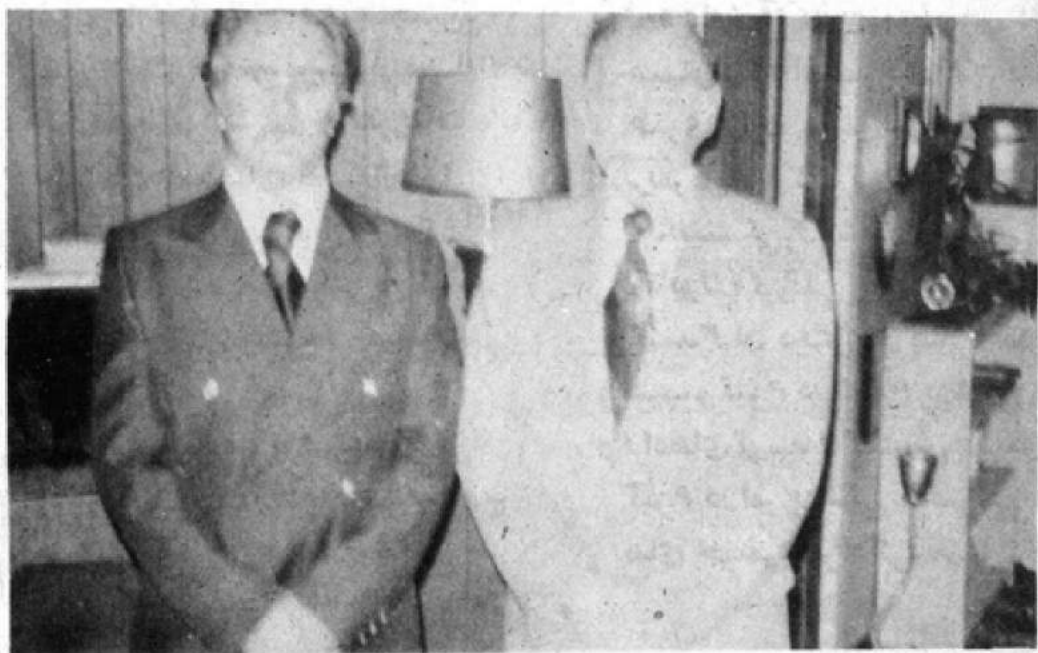
غربی را خواب کرد. وی همچنین ضمن ایراد سخنرانی هایی با استناد به گزارش های نشریات اطلاعات، عملیات محیرالعقول در اویش ایرانی را برای شرکت کنندگان در سمینار تشریح کرد که موجب شگفتی و حیرت حاضران شد.

در سمینار مذکور، پیرامون استفاده از هیپنوتیزم در زمینه علوم پزشکی به تفصیل بحث

و «هاری آرونز» متخصص در هیپنوتیزم از امریکا، دکتر هنری. اس. تاگندر، دکتر زیمرمن، دکتر ژوزف. اچ. زیگلینسکی و «شعبان طاوسی» (کابوک) و تنی چند از شرکت کنندگان دیگر در باره نقش هیپنوتیزم در علوم پزشکی و راه های توسعه و گسترش هیپنوتیزم در امر پزشکی سخنرانی - های جامعی ایراد کردند.



پروفورهای آرونز و استاد کابوک در نیوجرسی آمریکا



شعبان طاوسی (کابوک) همراه با استاد خود پروفورهای آرونز  
دنیوجرسی آمریکا



اچپ براست پروفورهای آرونز و استاد کابوک و دکتر زیمرمن  
هیمنوتیست معروف آمریکا

## بانو دکتر جین ات کینز استاد کرسی کانکورد کالج ویرجینیا

در دوره سمینار هیپنوتیزم حرفه‌ای بین‌المللی آمریکا در سرکلاس سمت‌چپ من خانمی نشسته بود بنام دکتر جین ات کینز. وقتی استاد هاری آرونز سخنرانی میکرد این خانم ضبط صوتی بهمراه داشت که سخنرانی‌های استاد را ضبط میکرد ولی من از



**ردیف جلو از سمت چپ نفر دوم کابوك  
و نفر سوم بانو دکتر جین ات کینز در سمت  
چپ استاد کابوك نشسته است**

آنجائیکه در دوره دانشکده حقوق تهران به نیت برداری عادت کرده بودم به سرعت از سخنرانی استاد هاری آرونز نیت برداری میکردم ایشان بزبان انگلیسی سخنرانی میکرد و منهم قاعدتاً میبایستی بزبان انگلیسی نیت برداری میکردم و از سمت‌چپ براست می‌نوشتم ولی من برای اینکه سریع‌تر و تندتر بتوانم بنویسم آنچه از

سخنرانی استاد درك می‌کردم بزبان فارسی و از سمت راست به‌چپ می‌نوشتم همین طرز نوشتن من باعث جلب نظر و تعجب خانم ات کینز شده بود بالاخره در ساعت تفریح از من سؤال کرد چرا شما از سمت راست به‌چپ می‌نوشتید و به‌چه زبان و خطی می‌نوشتید؟

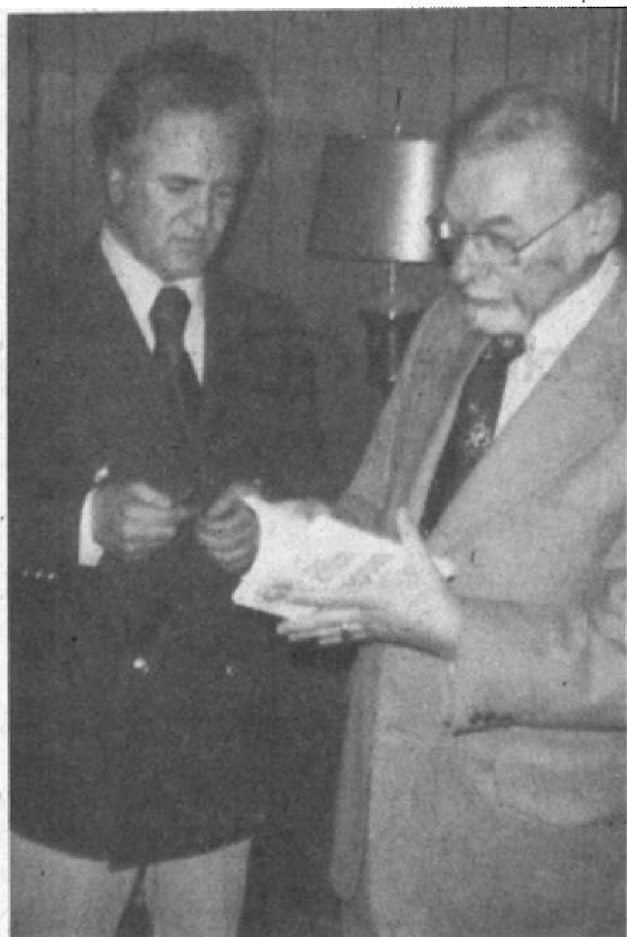
همین سؤال شروع آشنائی من با این خانم آمریکائی شد دکتر روانشناس و استاد روانشناسی کانکورد کالج ویرجینیا بود وقتی فهمید من در آمریکا تنها و غریب هستم و آنقدر که باید جانی را نمی‌شناسم تصمیم گرفت کمکهای لازم را بمن بنماید در معرفی کتابخانه‌ها و کتاب‌فروشیها و معرفی کتابهای روانشناسی هیپنوتیزم برای خرید راهنمایی‌های ارزنده‌ای بمن کرد.

وقتی به ایران آمدم تصمیم داشتم که از استاد خود هاری آرونز دعوت نمایم که



هیپنوتیزم گروهی دانشجویان آمریکایی

در خلال دوره سمینار بین‌المللی هیپنوتیزم در آمریکا پروفور  
 هاری آرونز از من خواست که بعنوان آزمایش تعدادی از  
 دانشجویان را هیپنوتیزم نمایم من بخوبی موفق شدم از عهده  
 این آزمایش برآیم



پروفسور هاری آرونز استاد  
هیپنوتیزم کابوک یکی از  
کتابهای خود را به شعبان طاوسی  
اهداء میکند



امن (کابوک) اولین بار پروفسور  
هاری آرونز را در نیوجرسی در  
دفتر کارش در مرکز ادوانس  
اتیکال هیپنوتیزم ملاقات کردم

برای انجام سخنرانی‌های هیپنوتیزم در دانشکده پزشکی به ایران بیاید و به ایشان هم نامه نوشتم که همراه ایشان به تهران آمده و از اصفهان و از شیراز ما دیدن کند که نامه زیر را در جواب من نوشت :

نامه خانم دکتر جین ات کینز

**Concord College**  
ATHENS, WEST VIRGINIA 24712 • 304/384-3115



September 21, 1977.

Dear Shabon,

I was pleased to receive your letter and I feel very honored that you would like to invite me to Iran. Certainly Mr. Harry Arons would be a wonderful guest lecturer for he has many years of experience in hypnosis. But, Shabon, I am not an expert in hypnosis for I am just learning to use it. I would love to visit Iran and again visit with you, but am not sure I could be of service to your Perseraw doctors, perhaps some other topic?? Please send me more information regarding the purposes, group, etc. I look forward to hearing from you.

Sincerely, Jan W. Atkins

## ترجمه نامه خانم دکتر جین ات کینز

کانکورد کالج

۲۱ سپتامبر ۱۹۷۷

شعبان عزیز :

از دریافت نامه شما خوشحال شدم و خوشحالم از اینکه مرا بایران دعوت کرده‌اید، و بخصوص مستر هاری آرونز میهمان سخنان جالبی خواهد بود زیرا که سالها است که درباره هیپنوتیزم مطالعه و تجربه دارد. ولی من چندان تجربه‌ای در هیپنوتیزم ندارم، زیرا من به تازگی شروع به یاد گرفتن هیپنوتیزم کرده‌ام. از اینکه کشور ایران را به بینم و شما را مجدداً ملاقات کنم خوشحال خواهم شد ولی مطمئن نیستم که بتوانم کار ارزنده‌ای برای دکترهای ایرانی شما انجام دهم، خواهشمند است اطلاعات بیشتری درباره این دعوت و گروه دعوت‌شدگان و غیره بمن بدهید.

منتظر جواب نامه شما هستم

صمیمی شما جین دبلویات کینز

## هیپنوتیزم خانم دکتر جین ات کینز

در سمینار هیپنوتیزم حرفه‌ای بین‌المللی نیویورک من بنا به دستور استاد هاری آرونز چند نفر را هیپنوتیزم نمودم، از جمله همکلاسی سمت چپم خانم دکتر جین ات کینز، این خانم چون دکتر در روانشناسی و استاد کرسی روان‌شناسی بود می‌دانست که همکاری، تمرکز و رلکس اساس هیپنوتیزم شدن است، بنابراین سوژه آگاهی برای هیپنوتیزم شدن بود، ولی این خانم ایرادی که همیشه از من می‌گرفت این بود که شما

انگلیسی را خوب نمی‌توانید صحبت کنید و تلفظ‌های شما غلط است، منم در جواب می‌گفتم که من انگلیسی را در ایران یاد گرفته‌ام اکثر بدون استاد و در آمریکا هم متولد نشده‌ام و منم یشوخی به‌ایشان گفتم که شما هم لهجه دارید لهجه شما ویرجینیایی است و استاد هاری آرونز حرف‌های شما را نمی‌فهمد.

دلیلش این بود که روز اول که در سرکلاس استاد هاری آرونز اسمها را می‌پرسید این خانم سه بار اسم خود را تکرار کرد و هربار استاد می‌گفت پاردن! یعنی معذرت می‌خواهم دوباره اسم خود را بگوئید و استاد کلمه جین را متوجه نمی‌شد چون این خانم لبها و دهانش را کج و کوله می‌کرد و صدای گربه در می‌آورد و کلمه «جین» را «جی» می‌گفت و خیلی هم کوتاه و مقطع، بالاخره هم استاد نفهمید که ایشان چه می‌گویند و بالاخره اسم خودش را هجی کرد و گفت «جی-آی-ان» بعد استاد هارونز گفت: اه!، «جین نه جی».



استاد کابوک در حال هیپنوتیزم نمودن خانم دکتر جین ات‌کینز در آمریکا



### «دعوت از پرفسور هاری آرونز به ایران»

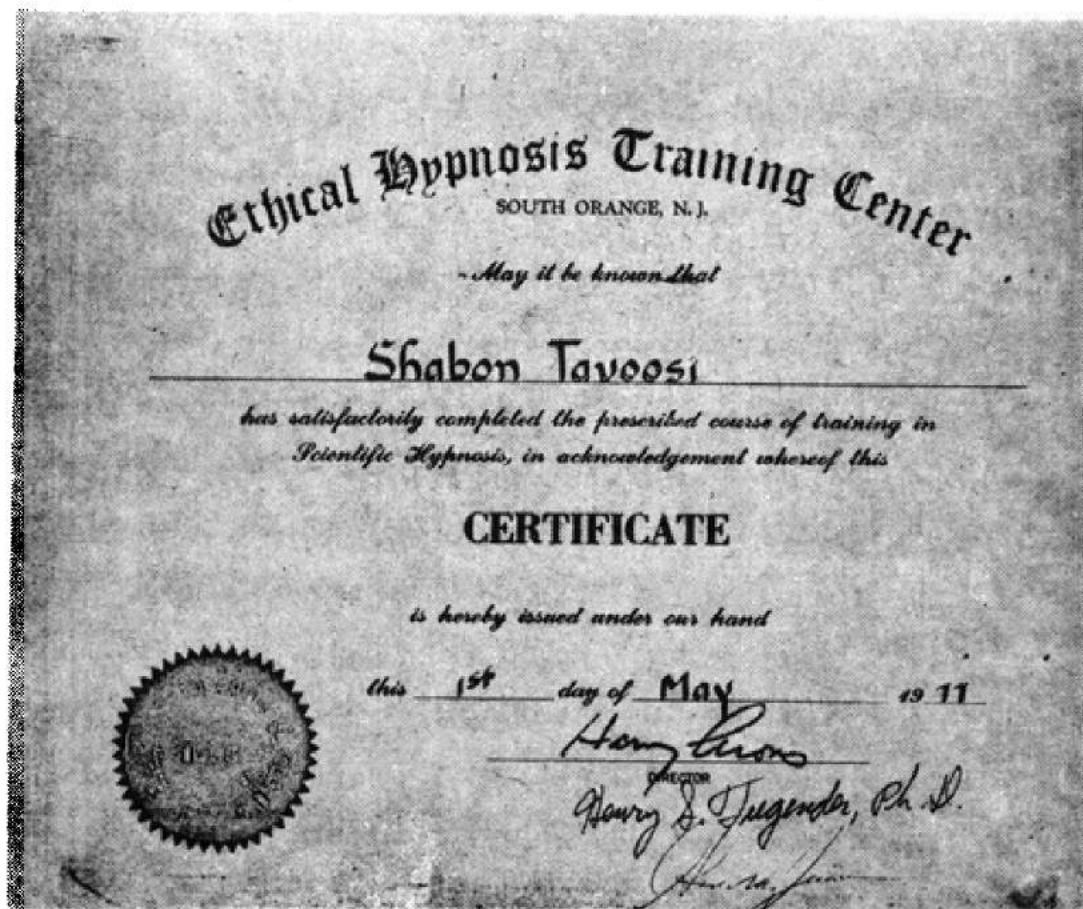
وقتی در آمریکا بودم از پرفسور هاری آرونز دعوت کردم که به ایران بیاید تصمیم من این بود که باعده‌ای از روانکاوان و روانپزشکان در ایران صحبت نمایم که با کمک آنها از پرفسور هاری آرونز دعوت نمائیم که برای تدریس یک دوره هیپنوتیزم کوتاه مدت یا لاقط چند جلسه سخنرانی هیپنوتیزم در دانشگاه تهران به ایران بیاید متأسفانه تاکنون موفق به انجام این امر نشده‌ام و علت اصلی آن هم این بود که اولاً به تنهایی بودجه این کار را نداشتم. ثانیاً دست‌تنها بودم و وقت بسیار کمی داشتم، علت مهم و اصلی نبودن وقت بود و مگر نه این امکان وجود داشت که با ملاقات گروهی از روانکاوان و روانپزشکان و استادان دانشگاه ترتیب دعوت ایشان داده شود انشاءاله باین فکر هستم که در آینده اینکار را انجام دهم (این مطالب قبل از انقلاب نوشته شده است).

### «دریافت گواهینامه هیپنوتیزم»

من از سال ۱۹۷۴ عضو سازمان بین‌المللی هیپنوتیزم حرفه‌ای نیویورک بوده‌ام بعداً پس از گذراندن دوره کوتاه مدت و انجام آزمایشات لازم، موفق به دریافت گواهینامه شدم. که در زیر کلیشه این گواهینامه را مطالعه می‌فرمائید.

گواهینامه هیپنوتیزم از مرکز آموزش ادوانس اتیکال هیپنوتیزم

به امضای هاری آرونز



**INTERNATIONAL SOCIETY FOR PROFESSIONAL HYPNOSIS**  
*Incorporated Under the Laws of the State of New York*  
*This is to Certify that*

**SHABON TAVUSI**

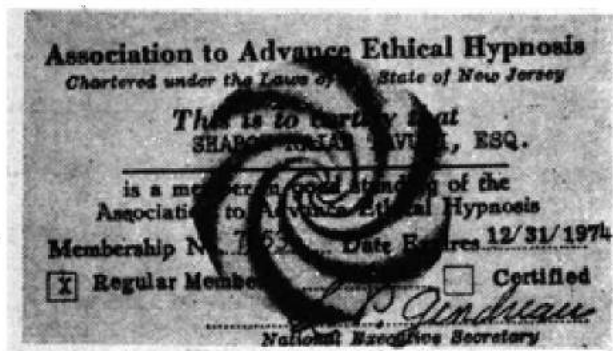
is a PROFESSIONAL MEMBER in good standing.

Membership No. **316** Date Expires **6/30/77**

*Peter E. Fessler*  
EXECUTIVE SECRETARY

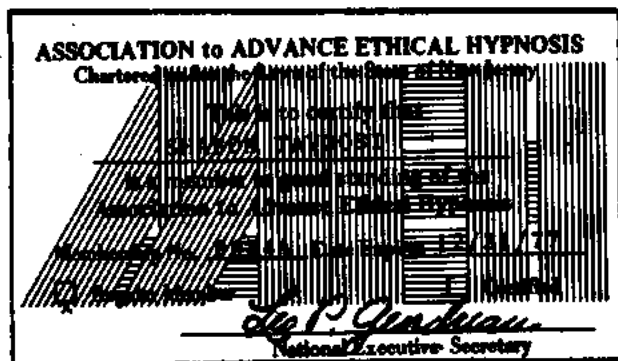
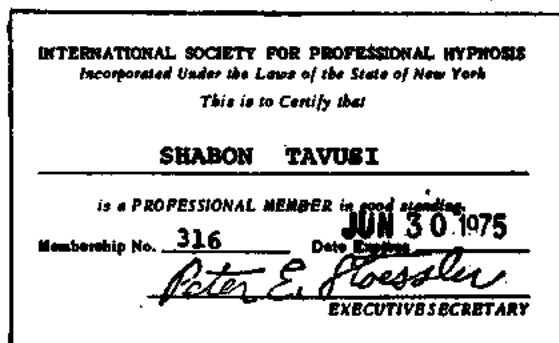
کارت عضویت در انجمن  
هیپنوتیزم حرفه‌ای بین‌المللی

گواهینامه عضویت در انجمن هیپنوتیزم حرفه‌ای بین‌المللی



کارت عضویت در سازمان  
ادوانس اتیکال هیپنوسیز

کارت عضویت سازمان  
هیپنوتیزم حرفه‌ای

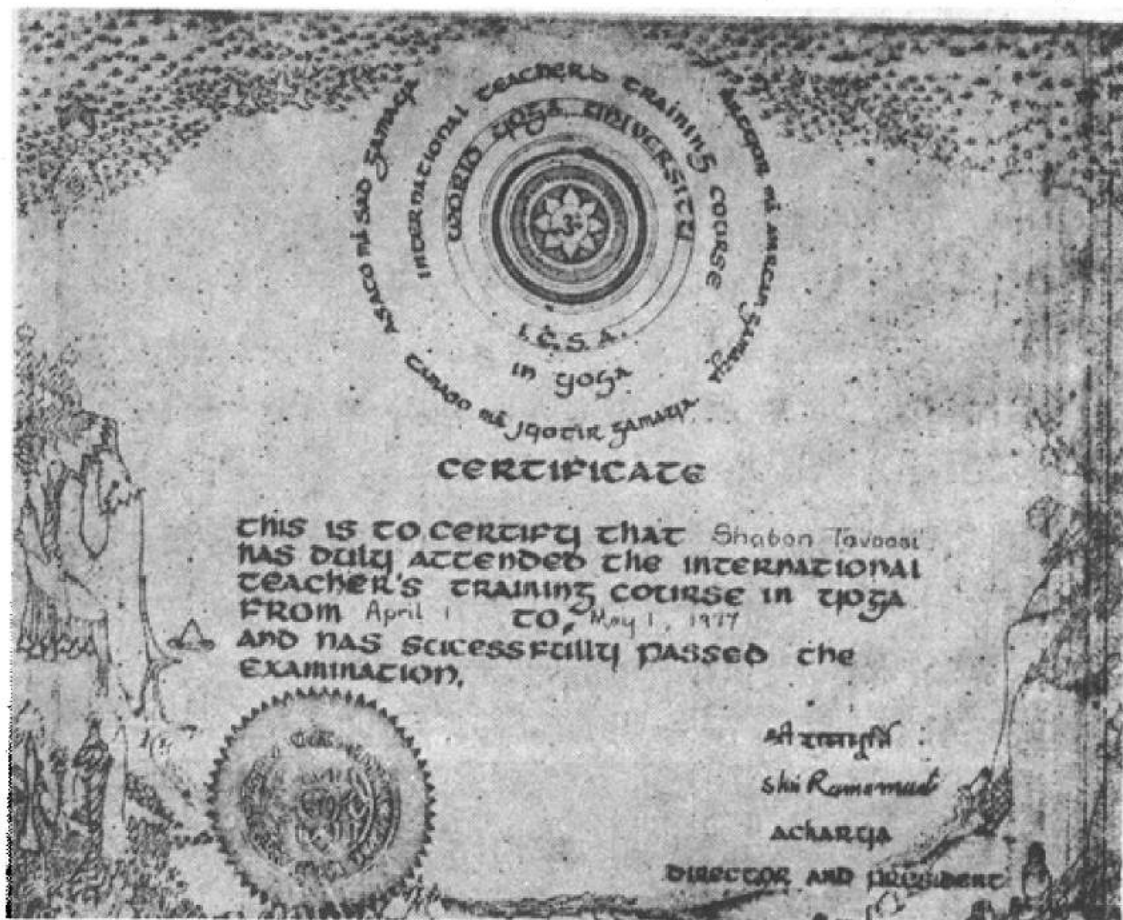


کارت عضویت ادوانس اتیکال  
هیپنوسیز

«شرکت در کلاسهای یوگا در نیویورک»

هرکس وقتی به مسافرت میرود در هر شهرستان یا کشور بدنبال چیزهایی میگردد که بآنها علاقمند است نقاش بدنبال نقاشی و سالنهای نقاشی، شاعر بدنبال شعر. کتابخوان بدنبال کتاب، عاشق پیشه بدنبال عشق، مجسمه ساز بدنبال مجسمه هنرمند بدنبال هنر، زنهار و مردنهای ایرانی اکثر بدنبال خرید و یک چیز دیگر هستند. من در آمریکا در جستجوی مجامع هیپنوتیزم، کلاسها و انجمنهای یوگا، وسائل هیپنوتیزم و کتابهای روانشناسی هیپنوتیزم و یوگا بودم در نیویورک بهش کلاس یوگا سرزدم و در انجمن یوگای نیویورک ثبت نام کردم و پس از طی دوره‌ای موفق بدریافت گواهینامه یوگا شدم.

گواهینامه یوگا از مرکز آموزش یوگای نیویورک



در نیویورک شاید بیش از ۲۰ کلاس یوگا باشد و عده‌ای عصر پس از فراغت از کار بسوی کلاسهای یوگا هجوم می‌آورند.

کابوک نفر اول از سمت چپ  
در کلاس یوگا در حال تنفس  
سوخ پورواک

### شرکت در کلاس یوگا

خاطره شرکت من در اولین جلسه کلاس یوگا: در انجمن یوگای نیویورک ثبت نام کردم قرار شد فردای آن روز ساعت چهار بعد از ظهر در کلاس شرکت کنم، من یک ربع زودتر رفتم سالن یوگا در طبقه دوم قرار داشت من به اطاق رخت کن راهنمایی شدم پس از تعویض لباس بطرف سالن یوگا رفتم درب را باز نمودم سالن چندان بزرگ نبود، نیمه تاریک بود، چشمهایم را چندبار مالیدم، وقتی چشمم را باز کردم دیدم خانمی لذت در کف سالن به پشت دراز کشیده است، چشمهایش بسته بود کف دستها بطرف آسمان در طرفین افتاده بود، پاها نیز از طرفین باز بود، ناخودآگاه يك لحظه خیره شدم ولی چندثانیه بعد بسرعت به عقب برگشتم، در را پشت سر خود بستم تصور کردم اشتباه آمده ام ولی بمحض اینکه از در بیرون آمدم دیدم چند زن و يك مرد از پله های طبقه اول بالا می آیند زن ها لباس باله خیلی چسبان و نازکی برنگهای قرمز، سبز و صورتی به تن داشتند و مرد هم فقط يك شورت کوتاه به تن داشت آن خانمی که لباس باله صورتی به تن داشت لغت نمود مینمود، این عده وارد سالن یوگا شدند، من هم بدنبال آنها وارد شدم وقتی مجدداً بدقت نگاه کردم و چشمم با تاق نیمه تاریک عادت کرد متوجه شدم که آن خانم دراز کشیده هم لباس باله صورتی به تن دارد این عده خانمها هم برای رفع خستگی و رلکس تا آمدن استاذ به پشت دراز کشیدند بمروور عده دیگری آمدند عده تقریباً به ۴۰ نفر رسید از این عده چهل نفری در حدود سی نفر خانمها بودند که اکثر آنها نیز مسن مینمودند و بیش از چهل سال داشتند.

نیمه لغت بودن زن ها و شرکت آنها با مردان در کلاس یوگا برای من که ایرانی مسلمان بودم تازگی داشت و تعجب انگیز بود و با تعجب تماشا میکردم، ولی سایر مردها انگار نه انگار که زنی در این سالن وجود دارد خیلی طبیعی و عادی مشغول کار خود بودند.



شاگردان کلاس یوگا در حال سیرشاسانا استاد کابوک نفر سوم

برنامه این کلاس یوگای نیویورک از ساعت ۴ بعدازظهر شروع میشد ۴ تا ۶ يك کلاس و ۶ تا ۸ کلاس دیگر تشکیل میشد و این کلاسها هرکدام سه‌روز در هفته بودند علاقمندان میتوانند دو روز یا هرروز در هفته بیایندولی معمولاً اکثراً بیش از دو روز در هفته نمی‌آمدند دو ساعت تمام تعداد زیادی از حرکات یوگا انجام میشد استاد یوگا روی علاقمندان در سالن یوگا قرار میگرفت و طبق دستورات و راهنمایی‌های ایشان ورزش‌های یوگا انجام میشد بعد از خاتمه یوگا و پوشیدن لباس ورزشکاران یوگا برای خوردن شام یوگا آماده میشدند شام یوگا غذای پخته گیاهی بود در غذاها گوشت، تخم‌مرغ، شیر و هیچ نوع غذای حیوانی دیده نمیشد، قبلاً يك دوره سوپ گیاهی که بسیار خوشمزه بود خورده میشد بعد از خاتمه شام علاقمندان برای مدیتیشن آماده میشدند، مدیتیشن در اتاق نیمه تاریکی که بالامپهای کم‌نور رنگارنگی روشن بود شروع میشد یکی از علاقمندان ساز مخصوصی میتواخت و بقیه سرود مخصوص هندی مربوط به یوگا را میخواندند آهنگها و سرودها متفاوت و مختلف بودند پس از نیم ساعت تا سه ربع ساز و سرود قطع میشد و علاقمندان در اتاق ساکت و نیمه روشن در بحر تفکر فرومیرفتند حالا سکوت محض و خاموشی اتاق مخصوص مدیتیشن را فرا گرفته هرکس چهارزانو نشسته با چشمهای بسته در خلسه عمیق فرو رفته است پس از نیم ساعت بانواختن آهنگ خاص ملایمی پرتوخواهان از حالت بیخودی به خود می‌آمدند، شب به‌خیر گفته خدا حافظی می‌کردند و هرکسی پی‌کار خود می‌رفت.

### حقیقتی که به‌رویا بیشتر شباهت داشت

من در یکی از دهکده‌های قزوین متولد شدم، چندماهه بودم که مغازه‌های پدرم در قزوین آتش گرفت، راهی تهران شدم، در شش سالگی پدرم فوت کرد، کره‌زمین در آتش جنگ جهانی دوم می‌سوخت متفقین وارد ایران شده بودند، قحطی تهران را فرا گرفته بود من پابره‌نه در کوچه پس‌کوچه‌های ویرانه تهران به دنبال توله‌سگ‌ها



میدویدم، گاهی روزها تا ۴۸ ساعت گرسنه میماندم، نان پیدا نمیشد در فقر و گرسنگی شدید بزرگ شدم، در تهران هیچ فامیل و بزرگتر و راهنما نداشتم، ۱۲ ساله بودم که تامین مخارج زندگی بعهده من بود، باید هرطوری بود روزی چند تومان گیرمی‌آوردم که مادر و برادر و خواهرم از گرسنگی نمیرند، در تهران همه کار کردم، آبفروشی، حلوافروشی، عملگی، ولی شبها درس میخواندم، شرح حال خود را تحت عنوان دوران کودکی نوشته‌ام که اگر شما بخواهید دوران کودکی مرا با شرح حال زندگی مردانی بزرگ نظیر ماکسیم گورکی، جک لندن و نظائر آن مقایسه کنید، زندگی من از همه آنها دردناکتر بوده است، ماهی یکبار هم میوه نمیخوردم سالی یکبار شب‌عبید، برنج و ماهی میخوردیم.

ولی حالا... وقتی با دانشمندان آمریکائی مصاحبه میکردم.... وقتی برای جامعه پزشکان و دانشمندان آمریکائی سخنرانی میکردم... وقتی خانم جین ات‌کینز به شخصیت من احترام می‌گذاشت و از من در منزل خود همراه شوهرش پذیرائی میکرد.... وقتی سوار هواپیما بودم که سه سالن سینما داشت در حال خلسه و نشسته داغی بودم که به رویای شیرین و بسیار شیرین بیشتر شباهت داشت، از ایران تنها مردی بودم که از طرف يك جامعه بین‌المللی دعوت شده بودم وقتی با خانم دکتر کینز مشغول صحبت بودم گاهی مات‌زده و خشک میشدم، خانم دکتر لبخند میزد و میگفت: هی کجائی؟ من بدوران کودکی برگشته بودم بدوران در بدری و گرسنگی و برهنگی به زمان گذشته برگشته بودم بدورانی که در يك اتاق سه‌متری کاه‌گلی که سقفش تیر و حصیر بود شب تا صبح سوسك‌ها و موش‌ها نمی‌گذاشتند بخوابیم، بدورانی که در سماور حلبی یا قوطی روغن نباتی جای درست میکردیم به زمانیکه مانند سگها و همراه آنها در درون خاکروب‌ها بدنبال غذا میگشتم.

حالا من حق داشتم که از شدت ذوق‌زدگی تب‌کنم، داغ بشوم و شاید این سؤال برای جوانانی که این سطور را می‌خوانند پیش بیاید که رمز موفقیت من چه بوده است و من در جواب خواهم گفتم که صد درصد تلاش و کوشش شبانه‌روزی، هیچکس و هیچ عاملی در پیشرفت من دخالت نداشت، خدا و پیغمبر و شانس و اقبال

هم همیشه از من روی برمیگردانیدند شاید من در کودکی بنده گناهکار خدا بودم، بگذارید از این درد دل و افشاگری بی‌باکانه و صادقانه و عارفانه یک نتیجه بگیریم شما هم می‌توانید صد درصد موفق شوید فقط کافی است به هیچکس متکی نباشید، آرزوی معجزه و شانس و کمک از ناحیه هیچ مرجع غیبی نداشته باشید فقط کار کنید، شب و روز کار کنید.

## بخش سوم

شرح حال کسانی که با تعلیم «خود هیپنوتیزم» شخصیت خود را  
تغییر داده‌اند

شما وقتی شرح حال قهرمانان این کتاب را مطالعه می‌کنید دقت کنید به بینید، کدام يك از حالات روانی و فکری این افراد که در داستان ذکر میشود در شما هم وجود دارد، زیر آن خط قرمز بکشید.

کسانی را که من شرح حال آنها را در زیر می‌نویسم، قهرمانان این کتاب هستند، نه تنها همه آنها زنده هستند، بلکه اکثر فوق‌العاده جوان می‌باشند، سنین آنها در حال حاضر یعنی در سال ۱۳۵۶ بین ۲۰ تا ۳۵ سالگی است ولی من اجازه ندارم نام آنها را ذکر کنم مگر آنکه خودشان اجازه بدهند.

بنابراین من از این عده علاقمندان که قبلاً با مراجعه به من شخصیت خود را تغییر داده‌اند خواهش می‌کنم اگر مایل به همکاری و فداکاری هستند يك قطعه عکس خود را همراه با يك برگ

رضایتنامه کتبی ارسال دارند تا در چاپ دوم کتاب چاپ شود.  
 حالا به شرح حال جالب این قهرمانان خود ساخته میپردازیم.  
 این عده را من باین دلیل قهرمان می‌نامم که آنچنان هوش و  
 استعدادی داشتند که بتوانند چاره درد خود را بیابند. زیرا در عصری  
 که هنوز هیپنوتیزم را نمی‌شناسند و نام هیپنوز بگوش بسیاری از  
 مردم نخورده است و بقیه هم آنرا حقه بازی می‌پندارند، درك و فهم  
 این حقیقت مهم است که بتوانند به هیپنوتیزم روی بیاورند و تغییر  
 شخصیت بدهند.  
 حالا اجازه بدهید شرح حال و داستان آنان را از زبان خودشان  
 بشنویم :

جوانی که بیشتر اوقات روزانه خود را در خیالپردازی می‌گذرانید

\* در تنهایی و خیال در همه چیز و در هر جا شهرمان بود، ولی در درون اجتماع  
 و در عمل ضعیف و ناتوان.  
 \* نمی‌توانست هیچکس را برتر از خودش ببیند.  
 \* در حضور هیچکس آرامش و خونسردی نداشت هیجان و اضطراب در مقابله با  
 مردم دست از سرش بر نمی‌داشت.

این جوان دانشجوی سال چهارم رشته تاریخ و جغرافی بود.  
 در یکی از بخش‌های یکی از شهرستانها بدنیآ آمده بود خودش  
 اینطور می‌گوید :

من در یکی از بخشهای مشهد... بدنیآ آمدم، پدر و مادرم  
 بسیار سخت مذهبی بودند و افکار و عقاید قدیمی داشتند. پدرم آدمی بسیار  
 سخت گیر و عصبانی بود، مرا و سایر برادرها و خواهرهایم را به شدت

هرچه تمامتر کتک میزد، بخاطر مرچیز جزئی و کوچکترین ایراد و بهانه‌ای مرا کتک میزد.

من بارها شاهد شکستن سرودست برادر و خواهرانم بوده‌ام. محبت‌های پدرم عوضی و دهاتی‌وارانه بود، تا آنجا که پیاد دارم من از پدرم و همه بزرگترها می‌ترسیدم، همیشه از آنها و از محیط خانواده گریزان بودم.

چون در خانه از همه می‌ترسیدم، از همان ابتدا سعی میکردم همه کارهایم را از همه پنهان کنم و به آنها دروغ بگویم و اکثر هم دروغم برملا میشد و بروخامت اوضاع می‌افزود، در برخورد با همبازیها پدرم همیشه مرا میزد و پیش مردم باین کار خود افتخار می‌کرد، پدرم برای همه مردم حاضر بود هر نوع فداکاری و از خود گذشتگی را انجام دهد، ولی برای خانواده‌خودش بقول مادرم حتی اگر بچه‌هایش می‌مردند حاضر نبود آنها را بدکتر ببرد، و این از خسیسی پدرم نبود بلکه عادتش بود. این اخلاق پدرم بمن هم سرایت کرده، من برای دیگران حاضر به انجام هرکاری هستم اما برای خودم نه.

من بچه باهوشی بودم، در کودکی فقط چند روز بود که بمکتب خانه رفته بودم که سوره اول قرآن را روی کاغذ نوشتم و بمنزل بردم و خریشان آمد، در مدرسه همیشه شاگرد اول بودم و همین باعث شده بود که پدرم کمتر مرا اذیت و آزار کند و کتک بزند.

در مدرسه هم از بزرگترها می‌ترسیدم

در مکتب و مدرسه هم از معلم‌ها و بزرگترها به شدت می‌ترسیدم و قلبم در مقابل آنها به شدت میزد، هر وقت میخواستم با آنها حرف

بزنم ناراحت بودم.

بیاد دارم یکروز یکعده بازرس برای سرکشی بکلاسها آمده بودند، یکی از بازرسها مرا بلند کرد و پرسید در دستمهایت چند انگشت داری، آنقدر ترسیده بودم و هول شده بودم که تمام بدنم می لرزید در نتیجه گفتم نه انگشت.

وقتی این موضوع را برای پدرم تعریف کردند، پدرم مرا سرزنش کرد و بمن پندواندرز داد، نصیحت کرد.

هروقت میخواستم پای تخته بروم، هروقت میخواستم درس جواب بدهم، هروقت در جشنهای مدرسه میخواستم شهری بخوانم، بهمین حالت دچار میشدم، میترسیدم، میلرزیدم، مضطرب و پریشان میشدم، حالا هم که در سن ۲۶ سالگی هستم همین عادت را دارم، حالا هم هر وقت میخواهم با کسی حرف بزنم مثل اینکه زنبورها را به تنم ریخته اند ناراحت و در عذابم میخواهم هرچه زودتر از رو برو و مقابل افراد بگیرم و حرفم را قطع کنم، دست پاچه میشوم، جرأت نزدیک شدن به هیچ دختری را ندارم، بخاطر همین ناراحتی ها وقت صحبت کردن با دیگران چنان باخشونت و غیر مؤدبانه حرف میزنم که برای کمتر کسی قابل تحمل است.

در دوران تحصیل شاگرد اول بودم، ولی به علت ترس و اضطراب با همه باخشونت رفتار میکردم، همه دشمن من بودند به عنوانی مختلف مرا اذیت و آزار میکردند، تهمت و افترا میزدند، بپدرم هم نمی توانستم حرفی بزنم زیرا نتیجه اش کتک و سرزنش بود. بنابراین به گوشه گیری و خیالپردازی پرداختم از اجتماع دانش آموزان کناره گیری میکردم، در تنهایی به خیالپردازی مشغول میشدم کم کم عادت کردم از خیالپردازی لذت ببرم زیرا در خیالپردازی همه

چیز بودم، قادر، توانا، سخنران، محبوب، دوست‌داشتنی، و هر طور که دلم میخواست خود را می‌ساختم.

این خیالپردازی عادت شد، و حالا که مرد بزرگی هستم هر وقت فرصت پیدا می‌کنم به خیالپردازی مشغول می‌شوم.

برای ادامه تحصیلاتم به شهر همدان رفتم، در دبیرستان همدان تنها و بی‌کس بودم دور از خانه و خانواده، از سال دوم دبیرستان شروع بااستمناء کردم این عمل برای من عادت شده بود.

اینهمه مشکلات و شدت خیالپردازی تمرکز فکر مرا در درس خواندن از بین برد، در کلاسهای بالاتر تجدید می‌شدم.

کم‌کم علاقمند شدم که کتاب زیاد بخرم هر چه پول داشتم کتاب می‌خریدم بدون آنکه آنها را بخوانم، فقط اسم آنها را یاد می‌گرفتم و هنگام صحبت کردن بکار می‌بردیم و حرف‌های گنده‌گنده می‌زدیم. در تنهایی و خیال، خود را آدمی با استعداد و با معلومات، فیلسوف، ریاضی‌دان، هنرمند و..... همه چیز می‌دیدم.

در خیال می‌دیدم که هر دختری در اولین برخورد عاشقم می‌شود ولی در عمل می‌دیدم که هیچ نیستم حتی دو کلمه هم نمی‌توانم حرف بزنم.

حالا هم که ۲۶ سال از عمرم می‌گذرد تقریباً همین‌طور هستم در اثر این ناراحتی‌ها و اتفاقات گذشته حالا هم این ناراحتی‌ها در من وجود دارد.

۱- مصبائیت و عدم کنترل خود هنگام مصبائیت.

۲- بی‌میلی بکار و تحصیل و فعالیت کردن

۳- پریشانی و افسردگی یا بعکس خوشحالی زیاده از حد ادواری.

۴- زودرنجی و بدبینی و احساساتی و حساس بودن.

همه نوع کار و فداکاری برای دوستانم انجام می‌دهم ولی سرچشمی‌ترین

چیزی با آنها قهر میکنم، همه دوستانم از این اخلاق من ناراحت هستند، تعجب میکنند من که با آنها صمیمی بوده‌ام، چطور شده قهر کرده‌ام.

۵- به فراموشی و ضعف حافظه دچار شده‌ام

۶- دچار سستی و تنبلی مزمن و مداوم شده‌ام.

۷- بی‌اراده شده‌ام.

۸- دچار خستگی فکری و بیمیلی بکار و زندگی شده‌ام.

۹- در شهوترانی افراط میکنم و دچار انحراف جنسی شده‌ام.

۱۰- دچار هیجانانگیزم، بی‌حوصله شده‌ام.

۱۱- نمیتوانم سریع تصمیم بگیرم، بارها و بارها تصمیم گرفته‌ام ورزش

کنم ولی فقط دوسه‌روز یا حداکثر دوسه هفته آنرا ادامه داده‌ام.

۱۲- احساس حقارت و کوچکی می‌کنم.

۱۳- مایوس و ناامید هستم.

۱۴- حسود و خودخور شده‌ام، هیچکس را نمیتوانم بالاتر از خود به‌بینم،

وقتی کسی را در جمع بالاتر از خود می‌بینم ناراحت میشوم و سعی میکنم هرطور شده حرفی بزنم و کاری کنم که او را تحقیر کنم.

در عین حال چاپلوس و متملق هستم، یکی را می‌بینم تعظیم و تکریم می‌کنم،

رئیس یا کسی می‌آید نمیتوانم آرامش و خونسردی خود را حفظ کنم.

## علت ایجاد اختلالات روانی

تربیت غلط پدر:

اول- این آقا پدرش بسیار سختگیر و خشن بوده و بکوچکترین

بسهانه‌ای پسرش را کتک می‌زده و او را از بزرگترها می‌ترسانده،

اگر در کوچه هنگام بازی با از خود بزرگتر هم نزاع میکرد، باز هم

پدرش او را تنبیه می‌کرده، از سن کودکی تا سالها بعد از بلوغ این

روش ادامه داشته، در نتیجه این بچه همیشه در مقابل از خود بزرگتر

دچار ترس و اضطراب و دلهره میشده است.



## نتیجه توقع پدر:

دوم - این کودک در مقابل خشونت پدر و جلب محبت او از درس خواندن استفاده می‌کند، وقتی اولین بار از روی قرآن رو نویسی می‌کند مورد توجه پدر قرار می‌گیرد، می‌ترسیده مبدا شاگرد اول و درس‌خوانی نشود، که مورد اذیت و آزار پدر قرار گیرد، لذا دیگران را رقیب خود میدیده می‌ترسیده مبدا دانش‌آموز دیگری بهتر از او شود که در اینصورت موقعیت خود را نزد پدر از دست میداده است در نتیجه حسود میشود و نمی‌تواند کسی برتر از خود را ببیند.

## صور زشت بودن:

سوم - این آقا جوان سبزه و بانمکی بود و هیچگونه عیبی در چهره و اندام خود نداشت، فقط قدری آبله رو بود ولی خود را زشت می‌پنداشت و همین امر باعث شده بود در مقابل پسر و دختر تصور کند، همه به چهره او توجه دارند، لذا سعی میکرد از مقابله شدن با مردم بگریزد و بدنیای خیال پناه ببرد.

بتصور خودش زشتی او برایش غمی بزرگ است وقتی برای طی دوره دبیرستان از ده به شهر می‌آید دور از خانه و خانواده به تنهایی و خیال پناه می‌برد. از اجتماع گریزانتر میشود.

## خیالپردازی:

چهارم - در تنهایی و خیال خود را هر طور که دلش می‌خواست می‌ساخته و در برخورد با اجتماع متوجه پوچی و ناتوانی خود میشده در نتیجه خود بخود بدون قصد و اراده تمرین و ورزش افسردگی و غمخواری مینماید، قبل از هر چیز تمرکز فکرش برای درس خواندن از بین می‌رود، زیرا در کلاس شعور ناخود آگاهش متوجه زشتی و تنهایی‌اش میشده فکرش بسوی ده، خانه و خانواده پرواز می‌کرده، فشارهای عصبی و درونی شروع میشود، عصبانیت، بی‌حوصلگی، بی‌حالی، بی‌علاقگی و .... بسیار دیگر از ناراحتی‌ها توسعه مییابد و هر روز

تکرار می‌شود تا حالا که در سن ۲۶ سالگی است ده‌ها ناراحتی پیدا می‌کند.

**رفع ناراحتی‌ها:** معلوم است که این قبیل ناراحتی‌ها با دارورفع نمی‌شود، هفته‌ای یکروز از همدان بتهران نزد من می‌آمد، جمعاً پس از ۴ ماه آموزش «خودهیپنوتیزم» همه ناراحتی‌هایش رفع شد، روز آخر در پرونده نوشت که حال من بکلی خوب شده دیگر آن شخص سابق نیستم دو سال می‌گذرد هنوز ناراحتی‌هایش عود نکرده‌اند.

### احساس گناه

**آقای (ف) به علت نداشتن تمرکز فکر نمی‌توانست درس بخواند**

وقتی آقای (ف) بمن مراجعه کرد گفت: من روزگاری خوب درس می‌خواندم، ولی حالا هرچه کلاس کنکور می‌روم موفق نمیشوم ساعتها مات و مبہوت باقی می‌مانم به نقطه‌ای خیره میشوم، هنگام کتاب‌خواندن یا گوش‌دادن بدروس فکر متمرکز نیست، قادر نیستم گوش بدهم و فکر را متمرکز کنم، در نتیجه نه میتوانم گوش بدهم و نه وقتی مطالعه می‌کنم چیزی یاد می‌گیرم.

بسا روش «خود هیپنوتیزم» به تقویت فکر ایشان پرداختم، زیرا لازم بود، خودش هم خود را در منزل هرروز هیپنوتیزم نماید. در هر جلسه تلقین می‌کردم، تمام خاطرات خود را بیاد بیاورد، پس از ۷ جلسه و گذشت تقریباً یکماه کم‌کم خاطراتش روشن‌تر میشدند و هر جلسه قسمتی از خاطرات گذشته خود را تعریف می‌کرد.

**چه ناراحتی‌هایی داشت؟ آقای (ف) اظهار داشت که تمرکز فکر برای درس‌خواندن ندارم، آرامش فکر ندارم گاهی ۳ یا ۴ ساعت مات و مبہوت و بی‌حرکت در یک محل باقی می‌مانم، اکثر روزها حس می‌کنم خسته**

هستم، همیشه خود را خسته حس می‌کنم بکارم علاقه ندارم ولی دقیقاً وظایفم را انجام میدهم نسبت بکار کردن، درس خواندن بیمیل شده‌ام، خیلی دلم میخواهد درس را بخوانم ولی نمی‌توانم، میخواهم خود را برای کنکور پزشکی آماده کنم، چند روز درس می‌خوانم، ولی يك هفته بطور کلی رها می‌کنم، پشت کار ندارم. گاهی پریشان و افسرده میشوم بزرخانم فریاد می‌زنم بعد پشیمان میشوم. خیلی زود رنج و بدبین شده‌ام در مقابل کوچکترین حرف نادرست و عوضی زود ناراحت و عصبانی میشوم، خیلی احساساتی هستم، غم همه را می‌خورم و خود را همدرد دیگران حس می‌کنم. حافظه‌ام خیلی ضعیف شده دچار فراموشی شدید شده‌ام گاهی اسم صمیمی‌ترین دوست خود را فراموش می‌کنم، هر وقت پول قرض می‌گیرم یا قرض میدهم فراموش می‌کنم غمگین و بی‌اراده شده‌ام، اراده محکم ندارم، هر کار را شروع می‌کنم پس از مدت کوتاهی رها می‌کنم، نمی‌توانم مطالعه کنم درحالی‌که قبلاً عاشق مطالعه بودم، خیلی خوب درس می‌خواندم، هر چه مطالعه میکردم در مغزم میماند، ولی حالا اینطور نیست، کتاب در دستم است مطالعه می‌کنم ولی فکرم جای دیگر میرود.

تصمیم می‌گیرم ولی نمی‌توانم انجام بدهم، اگر کسی بمن ظلم کند قادر نیستم تلافی کنم، شما می‌بینید که من خیلی درشت، بزرگ و قوی هستم، ولی هنگام تلافی دلم می‌سوزد و حتی شخص خاکی را هم نمیتوانم مجازات کنم.

مثلاً هفته قبل مامور آب کمتر را ۳۲ متر مکعب اشتباهاً نوشته بود، تصمیم گرفتم بسازمان آب بروم و رفتم، تا پشت درهم رفتم،

ولی ناگهان منصرف شدم، باخود گفتم نکند آن بابا مامور آب را اخراج کند از شکایت خود منصرف شدم.

یا قصاب گوشت را گران فروخته بود، تصمیم گرفتم باطابق اصناف سنقرو کلیائی بروم، تا دم درب هم رفتم ولی باز احساساتم تحریک شد، دلم سوخت، گفتم این بیچاره را جریمه می کنند.

نامه می نویسم و از کسی شکایت میکنم، ولی نامه را پست نمی کنم، بهر حال هر وقت تصمیم می گیرم کاری انجام بدهم نمی توانم از تصمیم خود منصرف می شوم.

درباره انجام کار اداری هم همینطور هستم، گاهی تصمیم میگیرم از زیر کار در بروم، یا کمتر کار کنم، ولی نمی توانم در حدود یکسال و نیم پیش، پایم زخم شد، قادر نبودم بدکتر بروم، اراده نداشتم آنقدر دیر بدکتر رفتم که پایم چرک کرد، اصطلاح «پشت گوش اندازی» درباره من صدق می کند.

این پشت گوش اندازی را از زمان طفولیت عادت کرده ام.

در زمان طفولیت در سه جا کار می کردم، در مدرسه، در خانه و در مغازه پدرم، پدرم در کرمانشاه مغازه آجیل فروشی داشت من از مدرسه که راه درازی تا مغازه بود پیاده می آمدم، در مغازه کار می کردم، پدرم به مسجد میرفت از زمان طفولیت جز رنج و زحمت طاقت فرسا چیز دیگری بیاد ندارم، از مدرسه به مغازه می آمدم، ناهار همانجا می خوردم، دوباره به مدرسه میرفتم عصر دوباره بر می گشتم، مشقهایم را در مغازه می نوشتم، شب با پدرم بخانه میرفتم در خانه باز کار می کردم، کارهای خانه و خریدها را انجام میدادم، با اندازه کافی وقت برای مشق نوشتن و درس خواندن نداشتم، ولی همه در خانه بمن تلقین میکردند که تو چیزی نمی شوی، تو

حمال میشوی، بیکاره میشوی، کارهائی را هم که انجام میدادم کسی مرا تشویق نمیکرد، پدرم مخالف درس خواندن من بود می گفت هرکس درس بخواند لامذهب میشود.

**در آرزوی بازی و تفریح:** من در کودکی همیشه آرزوی بازی و استراحت و تفریح داشتم ولی هیچوقت فرصت بازی با بچه ها را بمن نمی دادند.

من در کرمانشاه بمدرسه اسلامی می رفتم، معلم های بیسوادی داشتیم، راه هم خیلی دور بود، از یکطرف کرمانشاه بطرف دیگر میرفتم.

اینها عواملی بود که در عادت «پشت گوش اندازی» من مؤثر بودند پدرم از نظر مالی درخانه سخت گیر بود ولی درخارج حقش را بمردم می بخشید. مالك مغازه مرتب اجاره را اضافه میکرد، و به عناوینی پولهای اضافی میگرفت، پدرم هم هیچ مبارزه و مخالفتی نمی کرد می گفت حقش است، بهیچوجه کسی را ازخود نمی رنجانید در زمان حیات مقداری از ثروتش را بطلاب و آخوندها بخشید. درخانه ما کفش و لباس سالمی نداشتیم، برای ما لباس و کفش نمی خرید، ولی در بیرون ازخانه گشاده دست بود، برای اموردینی زیاد خرج می کرد، بفقرا زیاد کمک می کرد.

**هرگ پدر:** از آقای (ف) پرسیدم آیا پدرتان زنده است، گفت نه خیر فوت کرده است.

من از پدرم نگاهداری می کردم، و از طفولیت هم همیشه من با پدرم همکاری می کردم، مدتی قبل از فوت پدرم بهرینك از پسرانش یعنی برادران بزرگتر من مبلغی پول داد، من هم احتیاج به پول داشتم بپدرم گفتم سی هزار تومان پول احتیاج دارم، پدرم

نداد گفت من خیلی پیر شده‌ام دیگر نمی‌توانم کار کنم مبلفی جزئی دارم، آنهم برای مخارج شخصی و زمان پیری خودم است من بهم‌سرم گفتم، از آن ببعد دیگر از پدرم پرستاری نمی‌کنم. چندروز بعد پدرم می‌خواست به حمام برود، همیشه من بسا سواری فولکس پدرم را بحمام می‌بردم و باز می‌گردانیدم ولی این دفعه اینکار را نکردم پدرم خودش در هوای سرد زمستان بحمام رفت، سرمای سختی خورد و یک‌هفته بعد از مراجعت از حمام در سن ۶۶ سالگی فوت کرد.

**احساس گناه:** اظهارات بعدی آقای (ف) نشان میداد که خود را شدیداً مقصر میدانند و احساس گناه می‌کند، بعداً حادثه دیگری روی میدهد که این احساس گناه تشدید می‌شود و این رویداد بعدی تصادف مرگت شوهرخواهر بوده است که جریان واقعه بدینقرار است.

آقای «ف» اینطور تعریف می‌کند: شب قبل از تصادف با برادرم قرار گذاشتیم به مریوان شهر مرکزی کردستان برای دیدن شهر مریوان برویم.

همان شب که مشغول صحبت و قرار بودیم، دامادمان از راه رسیده و گفت کجا می‌خواهید بروید؟ گفتم: می‌خواهیم فردا برای تماشای شهر مریوان برویم، گفت منم می‌آیم.

ولی ما تصمیم گرفتیم که ایشان را ببریم، لذا صبح من و برادرم دونفری بطرف مریوان حرکت کردیم در حدود شش کیلومتر رفته بودیم که من گفتم که عمل ما دور از معرفت و انسانیت است، ما قول داده بودیم که دامادمان را ببریم، و ایشان منتظر هستند که صبح بدنبالش برویم، بنابراین من برادرم را وادار کردم که دور

بزنند و مراجعت نمایند، بالاخره دامادمان را سوار کردیم و سه نفری بسوی مریوان حرکت نمودیم، در راه آبجو هم خوردیم.

فولکس استیشن برادرم با سرعت ۸۰ کیلومتر در ساعت حرکت می کرد، که بطور ناگهانی فرمان قفل شد و ماشین بکوه اصابت کرد. دامادمان که در کنار در نشسته بود، بر سرش ضربه وارد آمد و خونریزی مغزی نمود و فوت کرد، منم ۱۸ روز در بیمارستان بستری شدم، برادرم هم که راننده فولکس استیشن بود ۲۵ روز در زندان ماند.

**احساس گناه مجدد: آقای (ف)** مجدداً دچار احساس گناه شد، احساس گناه قبلی هنوز فراموش نشده بود که شدت گرفت، زیرا همه فامیل حتی خواهرش باو گفته بود مقصر توهستی، اگر از وسط راه مراجعت نمی کردی و او را سوار نمی کردی کشته نمی شد.

آقای «ف» اظهار می کرد، هر روز هر وقت خواهرم و بچه اش را می دیدم که بی پدر شده اند، ناراحت میشدم، داماد ما مرد خوبی بود، حالا خواهرم بدون شوهر و بچه اش بی پدر است از اینکه من به برادرم اصرار کردم که برگردیم و دامادمان را بیاوریم خود را مقصر می دانیم، پنج سال قبل تصادف رخ داد و ۳ سال بعد از تصادف هم پدرم فوت کرد در هردو حال من باعث قتل شوهر خواهرم و باعث مرگ پدرم شدم.

**علت ایجاد اختلالات وعدم تمرکز فکر:** فکر احساس گناه دائماً افکار آقای «ف» را بخود مشغول کرده بود شعور ناخود آگاه روی احساس گناه متمرکز شده بود. واضح است که در چنین شرایطی بیمار برای درس خواندن تمرکز فکر ندارد، زیرا ماهها و سالها در گوشه ای تنها نشسته، وقت و بی وقت درباره مرگ پدر، تصادف و احساس

گناه فکر می کرده و خود بخود مغزش عادت می کند که بهیچ چیز دیگر توجه و تمرکز کافی نداشته باشد.

این احساس گناه، ایجاد فشارهای عصبی داخلی هم مینماید این فشارهای داخلی باعث سردرد، افسردگی اختلالات گوارشی بی حوصلگی، غمگینی نیز می شود.

رفع اختلالات: آقای «ف» هفته ای یکروز ۵شنبه ها از شهرستان نزد من می آمد، خودهیپنوتیزم را به او آموختم پس از سه ماه نوشت: اینجانب..... چندین سال بود که دچار افسردگی بیحوصلگی خستگی عصبی تشنگی فکر، ضعف حافظه، بیعلاقگی به درس خواندن، و زندگی شده بودم پس از مطالعه کتاب روانشناسی هیپنوتیزم به آقای کابوک مراجعه نمودم و پس از سه ماه حالا تمام آن ناراحتی ها از بین رفته و احساس می کنم کاملاً خوشحال و پانشاط و باروحیه و از هر حیث خشنودم.

امضاء ۱۰/۲/۱۳۵۷

این آقا از آن تاریخ تا بحال مراجعت نکرده زیرا رفع اختلالات عصبی و روانی از طریق هیپنوتیزم بازگشت وعود ندارد.

از رویداد حقیقی و واقعی بالا نتیجه میشود که :

اختلالات فکری، عصبی که با دارو معالجه نمی شوند از طریق آموزش هیپنوتیزم قابل رفع هستند



## پراکندگی و آشفته‌گی فکر

- \* این جوان رشید همیشه می‌ترسید که دخترها او را بلند کنند.
- \* وقتی کسی دست در جیب شلوارش می‌کند، یا صدای پول‌خرد در می‌آورد، من دچار اضطراب شده و بیمار می‌شوم.
- \* از راه‌رفتن مردم در خیابان می‌ترسم، نگاه مردم آنقدر مرا ناراحت و پریشان می‌کند که تصمیم به‌خودکشی می‌گیرم.
- \* وقتی در خیابان راه می‌روم خیال می‌کنم همه افکارم را می‌خوانند و می‌فهمند که به‌چه می‌اندیشم.
- \* باآنکه خوش‌برو و خوش‌قیافه هستم، ولی قادر نیستم با هیچ دختری دوست بشوم، دوست‌شدن با دختر برای من يك‌آرزوست زیرا تمایل جنسی نسبت به دخترها ندارم.
- \* فقط به‌جنس موافق تمایل دارم، از جنس مخالف متنفرم.
- \* در اوج خوشحالی غمگین هستم، چهره ظاهریم خندان است ولی درونم پر از غم و افسردگی است.
- \* سردرگم، پریشان، مضطرب و آشفته هستم، تمرکز فکر ندارم، درسها بیادم نمی‌ماند.
- \* از راه‌رفتن در خیابان می‌ترسم احساس می‌کنم در چشمهای عشوهای خاصی هست، ازبچه‌بازها می‌ترسم، باوجوداین از مردها خوشم می‌آید.
- \* از دخترها می‌ترسم، فکر می‌کنم مبدا دختری فکر مرا بخواند و بفهمد که من از پسرها خوشم می‌آید.
- ولی همه این ناراحتی‌های من باخود هیپنوتیزم معالجه شد.
- اعظم‌ارکننده بالا گفتار شیرین‌تری دارد اجازه بدهید با دقت بیشتری بگفتارش گوش بدهیم وقتی به‌من مراجعه کرد، ۲۰ سال داشت و سال دوم رشته فنی دانشگاه بود، می‌گفت تمرکز فکر ندارم،

نمی‌توانم درس بخوانم.

نمی‌دانم چطور شد که این بیماری بسراغم آمد و گریبانگیرم کرد بکلی عاجز و درمانده شده‌ام، خوشیهای زندگی از دستم رفته است، اتکاء بنفس خود را از دست داده‌ام وقتی کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» را مطالعه کردم نور امیدی در دلم درخشید امیدوار شدم که از طریق هیپنوتیزم معالجه خواهم شد. من از مردم گریزان هستم، از نگاه مردم ناراحت می‌شوم، کنترل را از دست می‌دهم، این بیماری بشکل کابوس وحشتناکی زندگیم و آینده‌ام را تهدید می‌کند، قادر به زندگی کردن نیستم، چندبار به فکر خودکشی افتادم چه بسیار روزها و شب‌ها که به درگاه خدا نالیدم و شفا خواستم، ولی خداوند به ناله‌های من گوش نکرد.

شما اولین و آخرین کسی هستید که اسرار درونم را برایش فاش می‌کنم، و بعنوان آخرین پناهگاه بشما متوسل می‌شوم قبلاً برایم نوشته بود :

از شما می‌خواهم بخاطر انسانیت، بخاطر شرافت، بخاطر بزرگواری و انساندوستی و بخاطر اینکه جوانی بشما رو آورده و بشما احتیاج دارد، بمن کمک کنید و مرا از چنگال این بدبختی نجات دهید، و انسانی را از غم برهانید، کاری کنید که کسی که بشما پناه آورده است مردی با ایمان، آزاد از چنگال بدبختی بسازید از شما خواهش می‌کنم کمک کنید و مرا از این زندگی دردآور روزانه نجاتم دهید.

مدتی است گوشه‌گیر شده‌ام، از بیرون رفتن خوشم نمی‌آید مانند همکلاسیهایم به بیرون رفتن و تفریح و گردش علاقه‌ای ندارم در خانه یا می‌خواهم یا بادیگران صحبت می‌کنم چندان قادر بدرس-

خواندن هم نیستم به علت بیماری فکری و روانی که دارم بیشتر مواقع افسرده و غمگین هستم، و این افسردگی و پریشانی در تمام روز همراه من است.

هنگامی که در دانشگاه یا در راه دانشگاه هستم بطور کلی موقعی که خود را درون اجتماع و داخل در اجتماع حس می‌کنم بلافاصله آن حالت غم و افسردگی بسراغم می‌آید و در این حالت يك قیافه عبوس و درهم رفته دارم، بطوریکه هر کدام از دوستان که مرا می‌بینند می‌پرسند در فکر چه هستی؟ به چه فکر می‌کنی؟

از دو سال پیش که به چنین بیماری دچار شده‌ام يك حالت خلاء در مغز من ایجاد شده است.

بطوریکه در لحظاتی هم که در اوج خوشحالی هستم، ناخودآگاه يك کمبود در خودم احساس می‌کنم، و دوباره افسرده و غمگین می‌شوم این خلاء فکری و روانی همواره در من وجود دارد و گاهی از آن عصبانی می‌شوم.

خیلی زودرنج شده‌ام، با کوچکترین حرف و حرکات دوستان می‌رنجم و ناراحت می‌شوم.

در مورد بعضی حرکات که شرح میدهم بسیار حساس هستم و خیلی باعث ناراحتی من می‌شود، بطوریکه آنقدر عصبانی می‌شوم که تصمیم می‌گیرم همانجا با آن شخص زدوخورد کنم، گرچه ممکن است آن شخص از انجام آن عمل نظری نداشته باشد، و این من هستم که خیال کرده‌ام نظر خاصی داشته است، حرکات و عملیاتی که مرا ناراحت می‌کنند عبارتند از: وقتی شخصی دست در جیب شلوارش می‌کند، یا شخصی صدای پول‌خرد در می‌آورد، یا کسی با دهانش صدائی در می‌آورد، سوت می‌زند، یا وقتی در خیابان بوق

ماشین را می‌شنوم سخت ناراحت و عصبی می‌شوم .  
 در ضمن بسیار احساساتی هستم، گریه يك كودك مرا به گریه  
 می‌اندازد، بعضی از ترانه‌ها مرا غمگین و افسرده می‌کند.  
 فکر می‌کنم تفریح و گردش رفتن، سینما رفتن، کوه پیمائی-  
 کردن، شنا کردن، دوچرخه سواری و خلاصه زندگی کردن چه فایده‌ای  
 دارد، همه این کارها بی‌فایده، رنج‌آور و بیموده هستند. چنین  
 مواقعی حالت خودکشی بمن دست می‌دهد. چندین بار بفکر خودکشی  
 افتاده‌ام، ولی فکر کرده‌ام بعد از مردن من پدر و مادرم خواهر و  
 برادرانم چکار خواهند کرد، زیرا من آنها را دوست دارم و آنها  
 هم مرا دوست دارند.

بیشتر اوقات چهره من از غم پوشیده شده است، همیشه غمگین  
 هستم، احساس می‌کنم هیچ اراده‌ای ندارم، در همه حرکات و رفتار  
 من يك بی‌ارادگی خاصی وجود دارد، وقتی تنها بادوستم در خیابان  
 راه می‌روم و در بین جمعیتی قرار گرفته‌ام می‌بینم هیچ از خود اراده‌ای  
 ندارم، نمی‌توانم هیچ تصمیمی بگیرم زیرا در این هنگام همه  
 فکرم متوجه بیماریم است، فقط سعی می‌کنم کسی حالت مرا درك نکند  
 و همواره سعی می‌کنم که حالت طبیعی چشمانم را حفظ کنم. در  
 اینموقع فقط بدوستم متکی هستم و بی‌اختیار هرچه او می‌گوید  
 گوش می‌کنم، هرکجا می‌رود همراهش می‌روم، لحظه‌ای از دوستم  
 نمی‌توانم دور بشوم، می‌ترسم از دوستم دور بشوم.

### ترس دهمه موارد

از زمانی که دچار این بیماری شده‌ام، ترس همه وجودم را فرا  
 گرفته از تنهارفتن به سینما یا به خیابان می‌ترسم همه این ترس  
 زائیده این بیماری من است، ترس جزو زندگی من شده، از صبح

که چشمهایم را باز می‌کنم، احساس می‌کنم بطور نا خودآگاه از محیط خارج از خانه می‌ترسم، از اجتماع می‌ترسم، از بیرون رفتن می‌ترسم.

تصور می‌کنم در خیابان افرادی برای اذیت کردن من کشیک کشیده‌اند. فکر می‌کنم این ترس در چشمان من وجود دارد، فکر می‌کنم هر وقت هر کس به چشمان من نگاه می‌کند باین بیماری من پی می‌برد، این ترس همیشه مرالوده‌است، سعی می‌کنم باقیافه گرفتن و راست راه رفتن در خیابان این حالت ترس را جبران کنم، بنابراین همیشه در خیابانها مانند آدمهای عصاقورت داده راه می‌روم.

**خوشگل و خوش قیافه بودن :** من تا دو سال قبل کاملاً سالم بودم ، همه دوستان و اطرافیانم می‌گویند خوش تیپ، و خوش قیافه هستم، منم خود را خوش قیافه و خوش تیپ می‌دانم و خود را از هم سن و سالان خود برتر می‌دانستم، چون بخودمغرور بودم هیچوقت بدنبال دختری نرفته‌ام و خود را کوچک نکرده‌ام، ولی این فکر که دوست دختر داشته باشم همیشه در من وجود داشته است و هنوز هم وجود دارد و همیشه باخودم فکر می‌کنم که چرا دوست دختر ندارم. در دوران بلوغ نیروی جنسی من زیاد بود، میل زیاد به جنس مخالف داشتم، ولی استمناء می‌کردم زیرا محیط خانوادگی و محیط اجتماعی من اجازه نمی‌داد با دختری حرف بزنم. در استمناء زیاد افراط می‌کردم.

#### نصایح مادرم :

همیشه و دائماً مادرم به من و برادرهایم نصیحت می‌کرد که گول دختری را نخورید، با دخترها دوست نشوید، زیرا دخترها فوراً خودشان را بشما بند می‌کنند، آبرویتان می‌رود، بدبخت می‌شوید،

گفته‌های مادرم همیشه در نظرم مجسم بود. بنابراین هر وقت دختری بامن صحبت می‌کرد و روی خوش بمن نشان می‌داد و می‌خندید بنا به گفته مادرم خیال می‌کردم می‌خواهد خودش را به من بند کند، می‌خواهد آبروی مرا ببرد، از آن دختر می‌ترسیدم، دوری می‌کردم.

### زنها مانند مادرم:

نمی‌دانم چرا همه زنها و دخترها را مثل مادر و خواهر خود می‌دانستم مثلاً وقتی با دوستان خود در خیابان راه می‌رفتم و دوستان من به دخترها متلك می‌گفتند یا تعریف می‌کردند، من خوشم نمی‌آمد ناراحت می‌شدم، به دوستانم می‌گفتم: اینها مانند خواهر و مادرت هستند نباید به آنها متلك بگوئی و یا آنان را اذیت کنی. خوب یادم هست وقتی به هیکل و قیافه زنی نگاه می‌کردم، درست مثل اینکه دارم به مادرم نگاه می‌کنم. نگاهم فکرم و احساسم کاملاً پاک و عاری از تمایل و شهوت بود.

یکبار با دوستم و با دو دختر بودیم، دوستم با یک دختر با طاق دیگر رفتند، منم با این دختر که سه سال از من کوچکتر بود در یک طاق تنها ماندیم، من بهیچوجه نتوانستم حتی دست او را بگیرم. زیرا بنظر من می‌آمد که این دختر خواهر من است، با خود فکر می‌کردم آیا صحیح است شخصی با خواهر من چنین کاری انجام دهد؟ گاهی به خانواده این دختر فکر می‌کردم با خود می‌گفتم: «بیچاره خانواده این دختر» اگر بفهمند که دخترشان اینکاره و منحرف است، چه قدر ناراحت خواهند شد.

### معاشقه پدر و مادرم:

در همین اواخر، من و برادرم شب در طاق خوابیده بودیم

نیمه شب ناگهان متوجه شدم که پدر و مادرم مشغول عشقبازی شده‌اند، احساس کردم فوق‌العاده نفرت پیدا کرده‌ام، سرم را زیر لحاف کردم، هرچه به خود فشار آوردم خوابم نبرد، صدای مادرم بلندتر شده بود، تحمل خود را از دست دادم، برخاستم و رختخواب خود را جمع کردم و باطلاق دیگر رفتم، این احساس نفرت باعث شد که من از روابط جنسی و روابط عاشقانه باجنس مخالف بدم بیایم.

### قضاوت نادرست مادرم :

خواهرم ۸ ساله بود و من پانزده ساله، يك روز در خانه تنها بودیم، مادرم برای خرید از خانه بیرون رفته بود، چون خواهرم خسته بود، يك متكا برایش گذاشتم، دراز کشید و منم به آشپزخانه رفتم و مشغول شستن کف آشپزخانه شدم، زنگت در زده شد، چون مشغول شستن کف آشپزخانه بودم عجله‌ای نکردم تا کارم تمام شود، وقتی در را باز کردم مادرم بود که از خرید مراجعت کرده بود خواهرم را دید که دراز کشیده، مادرم حرفهای نادرستی زد و قضاوت نادرستی کرد، بتصورش من باخواهرم کارنامشروعی انجام داده‌ام من گریه‌ام گرفت خیلی عصبانی شدم، بمادرم گفتم من کاری باخواهرم نداشتم، من مشغول شستن کف آشپزخانه بودم. این قضاوت نادرست مادرم دز من خیلی اثر بدی کرد از آن روز ببعد من سعی می‌کردم هیچوقت در خانه باخواهرم تنها نباشم که باز مادرم در باره من فکر بدی نکند، از این موضوع همیشه می‌ترسیدم و از آن روز ببعد هم هر وقت مادرم می‌خواست از خانه بیرون برود بمن و سایر برادرانم می‌سپرد که خواهرتان را در خانه تنها نگذارید، و منم همیشه خیال می‌کردم که منظور مادرم من هستم.

انجام برخی کارهای خصوصی مادرم : بین برادرانم، من تنها کسی

بودم که هر وقت مادرم می‌خواست لباس بپوشد به او کمک می‌کردم، مثلاً بند کمرست او را می‌بستم و یا زیپ پیراهن او را می‌کشیدم یا دامنش را مرتب و صاف می‌کردم، پائین یا بالا می‌کشیدم تا سن ۷ سالگی مادرم مرا بحمام می‌برد، اکثر اوقات مادرم را بدون کمرست نیمه‌لخت میدیدم، شاید علت اینکه زنها و دخترها را مثل مادرم تصور می‌کنم همین رویدادها باشد.

**شلوار را پائین کشید:** من ۵ ساله بودم که در تاریکی شب با بچه‌ها قایم‌باشک بازی می‌کردیم، من بایکی از پسرها که در حدود ۱۵ سال داشت در گوشه‌ای قایم شده بودیم، آن پسر از تنهائی و خلوت استفاده کرد و شلوار مرا پائین کشید و من شروع به داد و فریاد کردم، مرا ول کرد، ترسید و فرار کرد ولی من خیلی بیش از اندازه ترسیده بودم.

از ۱۳ سالگی متوجه شدم، که بدون دلیل ترس ناخودآگاهی دارم ولی در آن موقع این ترس برایم اهمیتی نداشت، ولی حالا این بیماری بسراغم آمده متوجه شده‌ام که از خیلی وقت‌ها پیش من می‌ترسیده‌ام مادرم همیشه بمن می‌گفت تو خیلی خوشکل هستی مواظب خودت باش در خیابانها هر وقت راه می‌رفتم از مردها می‌ترسیدم، خیال می‌کردم بچه‌هاز هستند، ممکن است هر آن یقه مرا بگیرند و کارم را بسازند.

### درسینما:

روزی به سینما رفته بودم، در روی صندلی نشسته و غرق تماشای فیلم بودم، ناگهان متوجه شدم که پسری در حدود ۱۸ ساله با آلت تناسلی من بازی می‌کند، من فوراً جای خود را عوض کردم، یکوقت دیگر باز مردی دستش را روی دست من گذاشته بود و



می‌مالید، در خیابان هم متلك‌هایی می‌شنیدم و یا بسیار اتفاق افتاده که یکی از همین بچه‌بازهای تهران مرا تعقیب کرده و من فرار کرده‌ام.

همه این رویدادها دست‌بدست هم داده و در نتیجه مرا، از خیابان و مردها ترسانده است.

اگر قبلاً ترس من ادواری بود، حالا دائماً می‌ترسم، و همیشه باین ترس فکر می‌کنم، از خانه نمی‌توانم خارج شوم.

**از بین رفتن نیروی جنسی:** با اینکه جوان ۲۰ ساله‌ای هستم نیروی جنسی من بکلی از بین رفته است، تابحال چندین بار که خواسته‌ام با زنی آمیزش کنم نتوانسته‌ام، از زنها و دخترها زیاد خوشم نمی‌آید، نسبت به جنس مخالف کاملاً بی‌تفاوتم.

این جوان دانشجوی شهرستانی مطالب دیگری هم نوشته که تکرار همان قسمت‌های اول نامه است - حالا اجازه بدهید بررسی کنیم به بینیم علت بیماری ایشان چه بوده و چیست؟

خود هیپنوتیزم این فواید را دارد، که وقتی چندین بار تکرار شد، شخص خودآگاهی و روشن‌بینی خاصی پیدا می‌کند، حافظه‌اش قوی‌تر می‌شود، وقایع و رویدادها را بهتر می‌تواند تعریف کند، پس از چندبار هیپنوتیزم و خودهیپنوتیزم این دانشجو توانست، وضع گذشته خود را خوب تشریح کند و پس از سه‌ماه بکلی خوب شد و در پرونده‌اش نوشت که من بکلی خوب شده‌ام حالا دیگر اثری از آن ناراحتی‌ها در بین نیست.

### علل روانی ناراحتی‌های این دانشجو:

این دانشجو از اجتماع و مردم می‌ترسید، قادر نبود داخل در میان مردم باشد و با آنها معاشرت نماید، اجتماع شبیه آب‌جوشی

بود که او را می‌سوزانید، زیرا دچار تشنج و اضطراب می‌شد، به چشمهای مردها نمی‌توانست نگاه کند، زیرا از طرفی می‌ترسید بچه‌بازها او را بلند کنند و از طرفی ناخودآگاه از مردها خوشش می‌آمد، می‌ترسید که مردها بفهمند که احساس مفعولیت دارد. «نهاد» باو فرمان می‌داد که تو باید مفعول باشی و از مردها لذت ببری ولی «فراخود» می‌گفت این عمل زشت است، و دچار احساس گناه میشد و «خود» این دانشجو بین دو نیروی «نهاد» و «فراخود» (۱) تحت فشار قرار گرفته بود.

در اجتماع بدخترها و زن‌ها نمی‌توانست نگاه کند زیرا کشش و تمایلی نسبت به جهش مخالف نداشت ثانیاً می‌ترسید دخترها بفهمند که این جوان تمایل به مفعولیت دارد.

رویدادهایی که این تعارض را در درون وی بوجود آورده بود بقرار زیر هستند:

۱- تلقین مادر که مواظب باش گول دختری را نخوری؛ از دخترها ترسیده بود.

۲- در کودکی، نوجوانی شلوارش را پائین کشیده بود، این عمل باعث ترس وی از بچه‌بازها شده بود.

۳- مدت يك یا چند سال در مراحل بلوغ در کلاس و پانسیون حرکات و رفتار و صدای «اواخواهران» را تقلید کرده بود، و این اعمال تلقین بخود باعث شده بود که احساس مفعولیت کند، احساس کند که يك دختر است.

۴- زن‌ها را مانند مادر خود می‌پنداشت برای آنها احترام

۱- تعریف «نهاد» - «خود» و «فراخود» در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم صفحه ۲۸۹ بخش پنجم، سیر قهرانی مطالعه شود.

مادرانه قائل بود، هنگام لخت بودن هم تحریکی در خود احساس نمی‌کرد، زیرا مادرش همیشه نیمه‌لخت نزد او بوده و در پوشیدن لباس به مادرش کمک می‌کرده‌است.

۵- رابطه جنسی پدر و مادرش در او ایجاد نفرت کرده بود که از عمل جنسی زن و مرد نفرت داشته باشد.

۶- مادرش او را از تنهایی ماندن با خواهرش ترسانده و تنبیه کرده بود.

۷- تلقین زیبا دانستن خود و ترس از اینکه مبدا بچه‌ها یقه‌اش را بگیرند.

۸- مادرش همیشه عینک سیاه می‌زد که مردم بچشمهای او نگاه نکنند و نظر این دانشجو از زمان طفولیت به چشمها و نگاه کردن دیگران بچشمها جلب شده بود.

۹- در سینما يك نفر با آلت تناسلی او بازی کرده بود، دیگری دستش را مالیده بود، و دیگری بدنالش افتاده بود و یا دیگران باو متلك گفته بودند، این رویدادها باعث ترس و وحشت او از اجتماع شده بود.

ولی همین علت‌ها در حالت عادی برای او واضح و روشن نبودند، فقط احساس درد و رنج و عذاب می‌کرد و می‌گفت نمی‌دانم چرا اینقدر ناراحت هستم. در حدود ۱۳ جلسه آموزش «خود هیپنوتیزم» در فاصله سه‌ماه او را بخوبی معالجه کرد.

#### نتیجه:

(خودهیپنوتیزم قادر است اختلالات فکری و روانی را کمریسه عضوی ندارند رفع نماید.)

## وسواس فکری

- \* این خانم ۴۲ ساله هر وقت چشمش بدستشویی می افتاد دچار سردرد می شد.
- \* از هر چه رنگ سفید داشت متنفر بود. لباسها و پارچه های سفید را دور می ریخت.
- \* تصور می کنم چهره شوهرم ناپاک است، یا الکل صورتش را می شویم.

دوستان شرح پریشانی من گوش کنید  
داستان غم پنهانی من گوش کنید  
قصه بی سرو سامانی من گوش کنید  
گفت و گوی من وحیرانی من گوش کنید

شرح این آتش جانسوز نگفتن تاکی؟  
سوختم، سوختم این سوز نهفتن تاکی؟

حوادث و رویدادهای زندگی گاهی آنچنان دردها و شکنجه های روحی و روانی سوزنده و گدازنده ای در انسان بجای می گذارند که هزاران بار از آتش جهنم سوزناکتر و دردناکتر است.

این خانم زیبای ۴۲ ساله هر روز هزار بار آرزوی مرگ می کرد، ولی بسراغش نمی آمد، چند بار دست به خودکشی زد، ولی نجاتش دادند.

دردهای جانگداز و تن‌سوز این زن بدبخت از روزی شدت یافت که مادرشوهرش با داروهای گیاهی یگانه دختر چندساله‌اش را مسموم کرد.

گرچه مادرشوهر بیچاره این پیرزن مفلوک خودش از غم مرگ این دختر بچه زیبا که نوه‌اش محسوب می‌شد سگته‌کرد و به بدترین وضعی جان سپرد، ولی يك اشتباه‌وی آتش‌خانمانسوزی در خانواده‌ای براه انداخت، که سالیان دراز است هنوز این خانواده در شعله‌های خانمان‌برانداز این اشتباه می‌سوزند.

آتش‌سوزی‌ها هرچقدر هم عظیم و سوزاننده باشند بیش از چند ساعتی ادامه ندارند، زیرا به‌زودی همه‌چیز را تبدیل بخاکستر می‌کنند و آنگاه شعله‌های سرکش فرو می‌نشینند، آرام و آسوده می‌شوند.

ولی آتشی را که رویدادهای خاص زندگی در درون و روان این انسانهای حساس و رنج‌ور و ناتوان برمی‌افروزند، سالیان دراز خانه و خانواده‌ای را در التهاب خود بخاک و خون می‌کشند.

خانمی را که در زیر خلاصه شرح حال زندگیش را مطالعه می‌کنید از جمله این انسانها است که چندرویداد نامطلوب و ناخوشایند زندگی و هستی‌اش را به التهاب کشیده، گرچه بیان شرح حال نمایانگر سوز و سازه‌های روح و روان نیست، باوجود این شرح حال، آنچنان دردناکست که هر شنونده‌ای بی‌اختیار به‌عالش می‌گرید

### هر روز در آرزوی مرگ:

وقتی بمن مراجعه کرد گفت من هر روز هزار بار آرزوی مرگ می‌کنم، بعنوان آخرین امید و آخرین پناه بشما متوسل شده‌ام. از صبح تا شام از شدت درد و رنج روانی و روحی مشرف

بمرگ هستم، همه خانواده را هم ناراحت کرده‌ام، یقه شوهرم را بزور می‌گیرم و سرتاپایش را الکل می‌زنم، بچه‌های معصوم و بیگناهم را بدون هیچ دلیل کتک می‌زنم.

برای اینکه شبها بخواب بروم، مشت، مشت قرص خواب‌آور می‌خورم، از صبح تا عصر افسردگی و غم شدید دست از سرم برنمی‌دارد پشتم، کمرم، وسط رانهایم همیشه درد می‌کند، دردی شدید و کشنده. با حرص و قلع تمام، شیرینی و غذا می‌خورم، بازهم می‌خورم، بازهم می‌خورم، می‌بینید که چقدر وحشتناک چاق هستم.

همیشه گریه می‌کنم، هرروز بفکر خودکشی هستم، از مرده می‌ترسم تمام بدنم می‌خارد، از شدت یبوست خون دفع می‌کنم، شبها در خواب خرخر می‌کنم، نسبت بدستشوئی وسواس دارم، بدستشوئی نمی‌توانم نزدیک شوم، زیرا دچار سردرد شدید می‌شوم گوشه چشمهایم بشدت درد می‌گیرد. بدستشوئی سفید و پارچه سفید نمی‌توانم نگاه کنم، همه را دور می‌ریزم، شوهرم همه دستشوئی‌های سفیدخانه را خراب کرده و دستشوئی‌های خانه‌ما همه آهنی هستند.

پانزده سال است که در این دردهای خانمان‌برانداز می‌سوزم، به هرچه دکتر بوده مراجعه کرده‌ام، هرچه و هر نوع دارو بوده خورده‌ام ولی هیچکدام مرا معالجه نکردند، از ناچاری به مشروب پناه آورده و معتاد بمشروب شده‌ام، ولی بازهم این همه دردها دست از سرم برنمی‌دارند، شما آخرین امید و آخرین پناه من هستید مرا نجات دهید.

**علت ناراحتی:**

این خانم داستان زندگی خود را برایم نوشت و مقداری از

خاطرات را هم یا در حال هیپنوز و یا بعد از بیداری از هیپنوتیزم که حافظه اش قوی تر و فکرش متمرکزتر شده بود بیان کرد و من در زیر خلاصه ای از داستان زندگی ایشان را به قلم خودش برای شما بیان می کنم.

از زمان کودکی آنچه بنخاطر دارم کتک هائی است که از والدین خود و برادران خود می خوردم و تمییزی بود که بین من و خواهر شش سال کوچکتر از من قائل میشدند،

از «قاعدگی» هیچ اطلاعی نداشتم، وقتی رگل شدم از صبح تا ظهر گریه می کردم، مرتب خود را می شستم با هزار ترس و لرز، خدا و پیغمبر گویان نزد مادرم رفتم، بمادرم گفتم «من ادار خونی گرفته ام.»

مادرم دودستی محکم روی سرش زد و گفت خاله بر سرم بگو قاعده شده ام، رفتار مادرم طوری بود که من فکر می کردم مرتکب بزرگترین خطاهای ممکن روزگار شده ام.

به علت راهنماییهای غلط و بی اطلاعی، رگل من همیشه توام بازیردل درد بود، پاهایم درد می گرفت مثل مار بخودم می پیچیدم، گاهی چندماه رگل نمی شدم، تصور می کردم حامله شده ام به خدا و پیغمبر متوسل می شدم، چیزهای سنگین برمی داشتم که حاملگی من از بین برود.

بدبختانه مادرم هم مریض شد، یکسال در منزل فامیل ماند من سرپرستی نداشتم، وقتی بخانه آمد باز هم مریض بود، من پرستار دائمی او بودم می گفتند مسلول شده است، برادرهایم آنقدر او را عصبانی می کردند که دست و پایش مثل چوب خشک می شد، یکبار هم خون زیادی استفراغ کرد، مادرم مرا بعد پوستش دوست داشت

بیماری و پرستاری دائمی روحیه مرا بکلی افسرده و غمگین کرد، بالاخره هم مادرم مرد و برای من غم و افسردگی همیشگی باقی گذاشت.

حالا کمی بزرگتر شده بودم خواستگاران زیادی داشتم، پدرم مردی الکلی و خوشگذران و از نظر جنسی منحرف بود، توجه به پسر بچه ها داشت، شاید علت مرگ مادرم همین بود، گاه گاهی پسر بچه های جوانی را بمنزل می آورد، هدایای نقدی و جنسی بآنها می داد. نامزد اولم که دانشجوی پزشکی بود، به علت تصادف کشته شد. بالاخره برای بار دوم نامزد شدم، شب عروسی بالاخره فهمیدم که دختر هستم. فکر دختر نبودن، فکر انحراف و بدبودن پدر، فکر بیماری مادرم، مرگ نامزد، باعث شده بود که من همیشه افسرده و غمگین باشم، خیلی به سختی می توانستم درس بخوانم فکر متمرکز نبود، حافظه ام ضعیف شده بود.

### دوران نامزدی:

دوران نامزدی و اوایل ازدواج من هم به سختی گذشت چونکه وضع مادی شوهرم بی نهایت خراب بود، با اینوصف طوری وانمود می کرد که پول دارد ولی نمی خواهد خرج کند، در دوران نامزدی هم من خیلی زجر کشیدم، گاهی اوقات هشت ساعت با او پیاده راه می رفتم به حرفها و تعریف بد بختی های زندگی او گوش می کردم و آخر شب هم مثل همیشه بی شام و گرسنه به خانه بر می گشتم و در خانه به دروغ می گفتم غذای مفصلی خورده ام، من از روابط زناشوئی چیزی نمی دانستم، بهمین دلیل شب عروسی شوهرم سر من داد زد با من دعوا کرد، بهر حال یکسال بعد پسر بزرگم متولد شد، بچه داری هم



بلد نبودم سال بعد دخترم متولد شد و آنقدر دخترم را دوست داشتم که نهایت نداشت.

### کشته شدن دخترم:

همه بدبختی‌ها و بیچارگی‌های من از اینجا شروع شد، من و شوهرم که تجربه‌ای در بچه‌داری نداشتیم مادر شوهرم با دادن داروهای خانگی بچه‌ام را کشت، صبح دارو را داد و ظهر دخترم مرد، بعداً دکتر گفت این داروهای خانگی و قدیمی که مادر شوهرت به بچه داده سم بوده و بچه را مسموم کرده است.

وقتی دخترم مرد، مادر شوهرم از شدت ناراحتی خودش سگته ناقص کرد و فلج شد، من از منزل رفتم و دیگر حاضر نبودم به آن خانه برگردم و جای خالی دخترم را به بینم. بهر حال مدت ۳ سال تمام کارهای مادر شوهر فلج را بعهده گرفتم نظافت، غذا، لگن گذاشتن و برداشتن کار روزانه من بود.

به علت مرگ دخترم تا همین اواخر قسمتی از قلب من می‌سوخت، چشمهای دخترم بنا بگفته همه زیباترین چشمها بود.

در لحظات آخر مرگش با آن چشمهای زیبایش بمن نگاه میکرد و التماس می‌کرد که نجاتش بدهم، هیچوقت این نگاههای لعظاتی آخر مرگ دخترم از نظرم محو نمی‌شود، خودش می‌دانست که دارد میمیرد می‌گفت مادر نجاتم بده؟ پس از مرگ دخترم هر وقت پسرم تب می‌کرد فکر می‌کردم او هم دارد میمیرد.

### دستهای مادر شوهر:

از روزیکه دخترم مزد از دستهای مادر شوهرم نفرت پیدا کردم زیرا دستهای او را می‌دیدم و فکر می‌کردم با این دستهایش به بچه‌ها

داروی عوضی داده و او را کشته است، سعی می‌کردم هیچوقت چشم من به دستهای او نیفتد از همه پیرزن‌ها بدم آمده بود از دستهای همه پیرزن‌ها نفرت داشتم، بدست هیچ پیرزنی نمی‌توانستم نگاه کنم.

### نفرت از دستشویی:

در اثر دارو و تقویت یکبار مادر شوهرم حالش خوب شد توانست برخیزد و راه برود، و دستهای خود را دردستشویی بشوید، من از آن تاریخ از دستشویی بدم‌آمد، از دستشویی نفرت پیدا کردم، فکر می‌کردم دستشویی شئی غیر قابل نظافت است، از نظر کثیفی بنظرم وحشتناک آمده بود.

روز بروز این نفرت من از دستشویی بیشتر می‌شد و می‌گفتم دستشویی بسیار نجس و کثیف است. مادر شوهرم فوت کرده بود، ولی این نفرت من از کثیف بودن دستشویی روز بروز شدت پیدا می‌کرد، تا جائیکه شوهرم عصبانی شد و بعنوان لجبازی با من یکبار دستشویی را بازبان لیسید و من او را مجبور کردم که دهانش را الکل بزنند و باصابون بشوید ولی این کارها فایده‌ای نکرد، و من از دهان شوهرم بدم‌آمد، دهان او را کثیف می‌دانستم.

### نفرت از رنگ سفید:

دستشویی رنگش سفید بود، کم‌کم متوجه شدم که از هرچه رنگ سفید است نفرت دارم، هرچه وسائل و لباس سفید رنگت داشتیم می‌بخشیدم یا چند بطر الکل بحمام می‌رفتم، سر و تن بچه‌ها را با الکل تمیز می‌کردم، همه جای خانه را با الکل نظافت می‌کردم، خانه ما همیشه بوی الکل می‌داد، همه اقرا و خانواده و شوهرم عاجز شده بودند، یکبار شوهرم قسم خیلی محکمی خورد که دستهایش را

بدستشویی خواهد مالید و به همه سروصورتش خواهد مالید، بشوهرم گفتم، در اینصورت خودم را خواهم کشت، شب و روز گریه می کردم شوهرم از زخمهای کنار بینی ام متوجه شده بود که زیاد گریه می کنم.

بالاخره کارم به تیمارستان کشید، مرا در بیمارستان روانی بستری کردند هفت بار الکتروشوک دادند.

### خودکشی من:

شوهرم در غیاب من تهدید خود را عملی کرده بسود، یعنی دستپایش را بدستشویی مالیده و سپس بسر و صورتش مالیده بود خبرش را برادرزاده ام برایم آورد. منم چون در منزل برادرم مهمان بودم، پنج روز غذا نخوردم و روز ششم بمنزل آمدم و صبح ناشتا ۱۳۰ دانه قرص های مختلف که همه خواب آور بودند خوردم. ولی بعداً شوهرم متوجه شد و مرا به بیمارستان برد تا سه روز بیهوش و بستری بودم، از آنروز ببعد تا به امروز من همیشه بفکر خودکشی بوده ام، از دنیا بشدت سیر شده ام بارها و بارها وصیت نامه نوشته و پاره کرده ام.

### نفرت از چهره شوهر:

از آنروز ببعد از چهره شوهرم نفرت پیدا کرده ام، مدت هفت سال است که تصور می کنم صورت شوهرم هم کثیف است شبها هنگام خوابیدن پشتم را به شوهرم می کردم که صورتش را نبینم، در این اواخر دل بدریا زدم و خواهش کردم که شوهرم صورتش را با الکل و صابون ضد عفونی کند. شوهر بیچاره ام اینکار را هم کرد. شوهرم را وادار کرده ام و عمله آورده و همه دستشویی های

سفید قشنگ را کنده و بجای آن دستشوئی آهنی خاکستری رنگ گذاشته اند.

ولی همه اینها درد مرا دوا نکردند، همه دردهای دنیا بجانم ریخته اند، غم، افسردگی، بیخوابی، وسواس فکری، درد تمام بدن، ناامیدی، اذیت و آزار همه افراد خانواده و هزاران درد و رنج دیگر باعث شده که بگویم:

من بمردن راضیم پیشم نمی آید اجل  
بخت بدبین از اجل هم ناز می باید کشید

#### علت ناراحتی:

- ۱- زندگی گذشته این خانم باعث غم و افسردگی او می شود.
- مرگ یگانه دختر دلندش بشدت باین افسردگی می افزاید.
- ۲- مادر شوهرش با دستهایش به نوه اش داروی خانگی می دهد و او را مسموم می کند و می کشد، خودش هم سگته می کند، مدت ۴ سال چرك و خون و کثافات مادر شوهر را در دستشوئی می شوید، دستشوئی در نظرش مظهر چرك و خون کثافت می شود.
- ۳- مادر شوهرش دستهایش را در دستشوئی می شسته، این عوامل موجب می شود که از دستشوئی نفرت زیاد پیدا کند.
- ۴- چون دستشوئی سفید بوده، طبق قانون بازتاب شرطی و تداعی مجاورتی از رنگ سفید هم نفرت پیدا می کند.
- ۵- همه این افکار ایجاد تنش و کشش عصبی در درون می نماید، بیخوابی، یبوست، درد تمام بدن و اختلالات گوارشی نتیجه فشارهای عصبی داخلی است.
- که شبها بمدت ۱۵ سال هر شب با خوردن ۱۳ قرص خواب آور

بنخواب می‌رفته است.

### رفع ناراحتی‌های این خانم :

من قانون رلکس و خود هیپنوز را بایشان آموختم، در عرض ۴۰ روز اول خیلی سریع خوب شد و بسیاری از ناراحتی‌هایش قطع شد.

در جلسه پنجم اظهار داشت، لاغرتر شده‌ام، بدنیا آمیدوارتر شده‌ام، در ضمن اظهار داشت من در حدود ۶ یا ۷ سالم بود مادر بزرگم مرده بود، فکرمی‌کردم گوسفند است، بطرفش دویدم ولی مرا گرفتند، زیرچشمی دیدم مادر بزرگم است، از آنوقت تا بحال از مرده می‌ترسم، بعداً از مادر شوهرم می‌ترسیدم و فکر می‌کردم اگر بمیرد چکار کنم، وقتی مادر شوهرم مرد نگذاشتند من بالای سرش بروم.

در جلسه ششم اظهار داشت شوهرم می‌گوید شبها خرخر نمی‌کنم، خواب‌های خوش آیند می‌بینم، قبلاً خواب می‌دیدم که بچه‌ام را دردیگت دارم می‌پزم، قرص‌ها را خیلی کم کرده‌ام ۹ تا را کرده‌ام دوتا، از روزیکه اینجا آمده‌ام افسردگی ندارم، بزندگی امیدوار شده‌ام، لاغرتر شده‌ام، اراده‌ام قوی‌تر شده در مقابل شیرینی بی‌طاقت بودم، ولی حالا می‌توانم در مقابل شیرینی مقاومت کنم.

در جلسه دهم اظهار داشت، هر وقت از اینجا بخانه می‌روم احساس خوشحالی می‌کنم، خوشحالی زیادی بمن دست می‌دهد دیشب برای اولین بار پس از ۱۳ سال بدون قرص خوابیدم جلسه دوازدهم اظهار داشت حالا دیگر صبحانه نمی‌خورم قبلاً صبحانه زیاد می‌خوردم، دیر باور شده‌ام، از هفته قبل بهتر شده‌ام، درد پشت و کمرم بکلی خوب شده، دستم وسط ران چپ و کمرم کاملاً خوب شده از درد

و رنج ناراحت نمی‌شوم، روحیه‌ام خوب شده، خوردن دارو را بکلی قطع کرده‌ام، این يك معجزه است، مشروب را هم قطع کرده‌ام.

در جلسه سیزدهم اظهار داشت خارش بدنم بهتر شده، قرص‌ها مرا به بی‌خوابی انداخته بود، خون دفع می‌شد، ولی حالا که قرص‌ها را نمی‌خورم، مزاجم خوب شده است.

جلسه چهاردهم اظهار داشت، حالا دیگر می‌توانم سرپشه‌ها بروم، ضربان قلبم از بین رفته است.

این خانم جمعاً ۱۸ جلسه یعنی ۹ هفته نزد من آمد در جلسات آخر اظهار می‌کرد دیرپا و تر شده‌ام، نفرت من از دستشویی از بین نرفته است، می‌ترسم شما در حال هیپنوتیزم مرا بدستشویی ببرید که من بدستشویی دست بزنم.

این خانم به علت انتقال شوهرش جلسات بعد نتوانست بیاید. اگر این خانم به «خودهیپنوز» نمودن خود که روش آنرا خوب یاد گرفته است ادامه بدهد، قطعاً از هر حیث کاملاً خوب خواهد شد.

نتیجه :

خودهیپنوتیزم میتواند اراده را قوی کند

تا برخی وسوسه‌های فکری از بین برود

## کمروئی، زود رنجی و حساسیت

- \* کلمه «نخودچی» باعث اختلالات روانی این جوان ۲۶ ساله شده بود.
- \* هنگام صحبت کردن بادیگران خجالت می کشید و خیس عرق میشد.
- \* زودرنج و حساس بود، شکستهای زندگی روزانه را بسختی می توانست تحمل کند
- \* دردها و ناراحتیها را در فکر خود خیلی بزرگ می کرد.
- \* در سر جلسه امتحان هر وقت زنگ ختم جلسه نواخته میشد بی اختیار از آلت تناسلی اش منی خارج میشد.
- \* به علت ضعف جنسی قادر به ازدواج نبود.

خاطرات خود را اینطور نوشته بود :

ایام کودکی من تا آنجا که به زحمت یادم می آید و فکر می کنم در سنین خیلی کم در حدود ۳ یا ۴ سالگی بودم که کودکی باهوش و زرنگ بودم و رفتارم خالی از شیطنتهای مخصوص کودکانه نبود.

بخاطر می آورم که مدت های زیادی حتی تا سنین ده و دوازده سالگی در خانه و یا در بیرون از خانه از شنیدن کلمه «نخودچی» ناراحت می شدم، این کلمه را بخاطر چشمهای ریز من بمن می گفتند، بمن می گفتند : «.....چشم نخودچی، ابروندهاره هیچی».

اکثر اوقات توسط اهل منزل و یا همبازی هایم که می خواستند مرا ناراحت کنند و مورد تمسخر و آزار قرار دهند کلمه «نخودچی» را تکرار می کردند، و حتی در خانه برادران و بچه های فامیل با گفتن کلمه «نخودچی» باعث گریه من می شدند.

تکرار کلمه «نخودچی» باعث می شد، من با بچه ها بازی نکنم، از همان ابتداء به تنهایی و تنها بازی کردن، حجالتی بودن و

گوشه‌گیری و فرار از مردم خو گرفتم.

در خانه با کسی حرف نمی‌زدیم، مگر حرف‌ها و صحبت‌های ضروری و نیز یادم می‌آید اغلب کسانی که در آن زمان‌ها بخانه ما می‌آمدند با پدر و مادرم از کم‌حرفی و ساکت و آرام بودن من صحبت می‌کردند و در مقابل شیطننت و شلوغی برادرانم مورد تشویق قرار می‌گرفتم، اکثر مهمان‌ها و فامیل آرزو می‌کردند که ایکاش همه بچه‌ها مثل من ساکت و آرام و بدون شیطننت بودند؛ حالا فکر می‌کنم این اشخاص چه قدر کوتاه‌فکر بودند و چه کار بدی می‌کردند که يك بچه کمرو را به کمروئی تشویق می‌کردند، بدبختی بزرگ دیگر اینکه مادرم اکثر اوقات مرا تنبیه می‌کرد و این تنبیه بخاطر جنگ و کتک‌کاری با بچه‌های هم‌سن و سال خودم بود، بچه‌ها با گفتن کلمه «نخودچی» مرا ناراحت می‌کردند و من اجباراً با آنها به کتک‌کاری می‌پرداختم همه بمادرم شکایت می‌کردند که فلانی با ما دعوا کرد مادرم هم مرا تنبیه می‌کرد در زمان طفولیت روزی نبود که من با چند نفر کتک‌کاری نکنم و روزی نبود که مادرم هم مرا تنبیه نکند، شاید همین تنبیه‌های مادرم باعث شده، حالا که به سن ۲۶ سالگی رسیده‌ام جرأت دعوا کردن با هیچکس را ندارم شاید طبق نوشته کتاب شما من شرطی شده‌ام دعوا کردن من مساوی است با کتک خوردن از مادر، در نتیجه از دعوا می‌ترسم و همیشه سعی می‌کنم هیچکس از من ناراحت نشود دل همه را به دست می‌آورم این هم شاید بخاطر ترس زمان کودکی از این است که نروند از من بمادرم شکایت کنند.

پدرم برعکس مادرم مرا خیلی کم تنبیه می‌کرد ولی با وجود این همیشه از او ترس داشتم و هیچوقت کاری نمی‌کردم که باعث ناراحتی او شوم در دوره دبستان و دبیرستان نیز همان‌طور خجالتی



بودم، با اینکه حافظه خوبی داشتم ولی به علت کمروئی و خجالتی بودن و شاید به علت ترس از چشمهایم نمی توانستم درس جواب بدهم گمان می کردم همه چشمها در کلاس به چشمهای من دوخته شده است و تصور می کردم معلم حالا فکر می کند که چشمهای من شبیه نخودچی هستند، بهمین دلیل چشمهای من باعث گریز من از اجتماع شده بودند و هنگامیکه معلم از من خواست که درس جواب بدهم خیس عرق می شدم، می ترسیدم می لرزیدم خجالت می کشیدم حالا هم در چنین سنی وقتی می خواهم صحبت کنم اکثر مواقع دچار همین حالات می شوم، بخصوص که اگر باشخصی آشنائی قبلی نداشته باشم، دچار ناراحتی شده، عرق می کنم و در بعضی موارد قلبم بشدت می زند، نمی توانم به حرفهایم ادامه بدهم زودرنج و حساس هستم، شکست ها را به زحمت تحمل می کنم و دردها را در فکر خود بزرگ می کنم، دوست خیلی کم دارم، بسیاری از ناراحتی های خود را نمی توانم با دیگران در میان بگذارم، ولی چون آدم کم حرفی هستم و زیاد گوش می دهم، بیشتر مردم همه حرف ها و درددل های خود را بامن در میان می گذارند.

این آقا خاطرات جنسی جالبی از زمان طفولیت داشت که همان خاطرات باعث شده که قادر به اعمال و ظایف جنسی نباشد و به علت ترس از ناتوانی جنسی قادر به ازدواج نبود، ولی پس از دوماه و بیست روز نوشت: اینجانب..... که دچار حالت کمروئی و خجالتی بودم نزد آقای کابوک آمدم و بایاد گرفتن فن خورد هیپنوتیزم تحت نظر ایشان خوب شدم قبلا که در اجتماع نمی توانستم براحتم با مردم و زن ها صحبت کنم، حالا با راحتی و آرامش خاطر می توانم با همه کس در هر وضعیتی خوب صحبت کنم و سالت کمروئی و

خجالت من بکلی از بین رفته است.

نتیجه :

با فن خودهیپنوتیزم میتوان حالت خجالتی  
راکه با دارو قابل علاج نیست معالجه نمود

## دانشجویانیکه برای تحصیل بخارج میروند

قبل از هرچیز احتیاج به آموزش خود هیپنوتیزم دارند

چرا و به چه دلیل؟ مگر آموزش فن «خودهیپنوتیزم» به دانشجویان در خارج از کشور چه کمکی می تواند بکند؟ باین دلیل وقتی دانشجویی به خارج از کشور می رود، فکرش متوجه خانواده اش است، فکرش از خارج به ایران باز می گردد جسمش در خارج است ولی فکرش، روحش، خاطرات تلخ و شیرینش متوجه آغوش میهن است در نتیجه در سر کلاس درسها را نمی فهمد، این ناکامی که ایجاد مقداری فشار عصبی کرده است دانشجو را در خارج بیشتر بسوی تفریح و گردش و بسوی دنیای آزاد و بی بندوباری می کشاند. شما خودتان هم تابحال چندین بار دچار حالاتی شده اید که در سر کلاس درس نتوانسته اید بدرس گوش بدهید.

جوانی که در داخل خانواده اش اختلاف و کشمکش خانوادگی وجود دارد، در سر کلاس درس هم ناخودآگاه باختلاف خانوادگی می اندیشد، فکرش متوجه درس نمی تواند باشد، بهمین دلیل است که می گویند کودکان دبستانی و حتی دبیرستانی نبایستی متوجه اختلافات و دعوای پدر و مادرشان بشوند.

کودکی که مورد اذیت و آزار دیگران قرار می گیرد، کودکی که تحت فشار و امرونیی بیش از اندازه خانواده است، کودکی که وضع لباس و ظاهرش خوب نیست، کودکی که زیاد بی پول است کودکی که بهر نحوی از انحاء غمی، فکری غیر از درس فکرش را مشغول کرده، در سر کلاس نمیتواند تمرکز فکر داشته باشد، برای

بزرگترها هم این ناراحتی‌های فکری وجود دارد، و همان تأثیر را نیز دارد.

ولی «خود هیپنوتیزم» کلید مغز است و قادر است افکار را بخوبی کنترل کند.

و اما جوانی که برای تحصیل به خارج از کشور می‌رود در آغاز، مسافرت به خارج جالب، مهیج و شیرین است، بادهای تازه‌ای روپرو می‌شود، ابتداء لذت می‌برد، ولی چندان طول نمی‌کشد که همه دیدنیهای تازه تمام می‌شوند، بیش از چند ماه نمی‌گذرد که روحش بسوی خانه و خانواده پرمی‌کشد، هر لحظه آرزو می‌کند، کاش پرهائی داشت که سری بخانواده می‌زد و مراجعت می‌نمود.

دانشجوی جوان در سر کلاس در آمریکا یا اروپا نشسته است ولی سالها خاطرات خانواده و کوچه و خیابانهای وطن تمام وجودش را اشغال کرده است، عصرها غم‌آلود و محزون، به نوشیدن، به دود کردن و به آغوش‌ها پناه می‌برد.

هر روز می‌بیند که در درسها پیشرفتی ندارد، تلاش بیشتری می‌کند، ولی باز هم بی‌نتیجه است، خانواده وی بایک دنیا آرزوی بزرگ، اولادشان را به خارج فرستاده‌اند که تحصیل کند، جوان دانشجو این را می‌داند، ناگزیر از گفتن و نوشتن دروغ می‌شود، در چنین وضعی اگر چنین دانشجو فن خودهیپنوتیزم را بداند، می‌تواند هم بخوبی تحصیل کند و هم به تفریح و گردش بپردازد و هم سربلند و با افتخار به آغوش میهن بازگردد.

البته این حقیقت درباره همه دانشجویانی که به خارج می‌روند صادق نیست، برخی‌ها که در سنین بالاتر از ۱۸ سال به خارج می‌روند قادرند با سختی تمام مقاومت کنند و درس بخوانند، ولی اگر همین

عده هم فن خودهیپنوتیزم را بدانند، صدها بار بمراتب راحت‌تر می‌توانند درس بخوانند.

اگر سن دختران و پسران دانشجوییکه بخارج می‌روند، کمتر باشد، افسردگی و غم آنان در خارج بیشتر می‌شود. بهمین دلیل است که برخی از پسران و دخترانیکه درسین کمتری مثلا بین ۱۳ تا ۱۷ و ۱۸ سالگی بخارج می‌روند دچار بیماریهای روانسی افسردگی و اسکیزوفرنی یا دلهره و اضطراب و ترس و غیره می‌شوند، بخصوص افسردگی و گوشه‌گیری آنها را بیشتر تمهید می‌کند.

#### دختر ۱۷ ساله شاعری بزرگ :

روزی یکی از بزرگترین شعرای معاصر که همه ایرانیان حتی در همه ده‌کوره‌ها ایشان را می‌شناسند بمن مراجعه کرد، خود را معرفی نمود، من باکمال احترام، افتخار و اشتیاق از ایشان استقبال کردم، زیرا شاعری که در کلاس ششم ادبی اشعارش را حفظ می‌کردم و کتابش هر شب بالای سرم بود، حالا خودش در حضورم قرار دارد، در آن هنگام من در حدود سن ۲۹ سالگی بودم ولی این شاعر ارجمند سنش از من خیلی بیشتر بود و تجربه‌زیادی هم در فن هیپنوتیزم نداشتم. اظهار می‌کرد دختر من از سن ۱۳ سالگی به آمریکا رفته و ۴ سال در آمریکا بوده حالا دچار افسردگی و جنون جوانی شده است، بعلاوه دختر ایشان بیماری خود را قبول نداشت، خود را بیمار نمی‌دانست بیماریش تبدیل به پسیکوز شده بود، بیماریش از طریق هیپنوز یا بسیار بسیار مشکل بود، با اصلا لاعلاج، زیرا حاضر بهمکاری نبود، تمرکز کافی برای هیپنوتیزم شدن نداشت من حقیقت را بایشان گفتم، سالها بعد، در همین

اواخر که این مرد دانشمند را در محفلی دیدم، درباره دخترش پرسیدم گفت حالش بهتر است، هنوز دارو می‌خورد. نوجوان ۱۳ تا ۱۷ و شاید هم ۱۸ و نوزده ساله قادر نیست از آغوش خانواده جدا شود، هنوز مغز و اعصابش آنچنان رشد نکرده که بتواند سالها دوری از خانواده را تحمل کند. در نتیجه در خارج از ایران و خانواده دچار افسردگی و غم میشوند، هر لحظه در رؤیای خانواده بسر می‌برند، در سرکلاس، خواب‌آغوش خانواده را می‌بینند، در نتیجه نه تنها حتی نوجوانان بسیار با استعداد نمی‌توانند درس بخوانند، بلکه دچار اختلالات روانی نیز می‌گردند، و بعد از چند سال بصورت يك بیمار روانی بوطن مراجعت می‌کنند. فراموش نفرمائید که این حقیقت ممکن است درباره نوجوانانی صدق کند که لااقل زودتر از ۱۹ یا ۱۸ سالگی بخارج می‌روند و در ثانی در خارج تنها هستند.

#### دختر ۱۴ ساله من در انگلستان

دخترهای من از طفولیت با هیپنوتیزم و یوگا آشنائی داشتند. هر شب هنگام خوابیدن حرکات یوگا را انجام می‌دادند و من هر وقت فرصت یا احتیاجی پیش می‌آمد آنها را هیپنوتیزم می‌کردم، حالا دختر بزرگ من بنام اورانوس طاوسی ۱۸ ساله و دختر دوم من لنا طاوسی ۱۵ ساله است، و بخوبی می‌توانند خود را هیپنوتیزم نمایند. در مهرماه سال ۱۳۵۵ وقتی لنا را به انگلستان فرستادم ۱۴ ساله بود والان که مشغول نوشتن این مطلب هستم و سی یکم مردادماه ۱۳۵۶ میباشد دخترم را قبل از رفتن چند بار هیپنوتیزم کردم، و باو تلقین نمودم که هر شب هنگام خوابیدن حرکات یوگا و خود هیپنوتیزم را لااقل بمدت نیمساعت انجام دهد و بخود تلقین کند

و بخواید مطالب زیر را بدخترم چه در خواب و چه در بیداری تلقین کردم و آموزش دادم.

تمرکز فکر :

اول - بدخترم گفتم وقتی به انگلستان رفتی، پس از مدتی دلت برای تهران و خانواده، پدر و مادرت تنگ خواهد شد و وقتی در سر کلاس نشسته‌ای غیرارادی و ناخودآگاه فکرت متوجه تهران و خانواده‌ات خواهد شد، فکرت متوجه کلاس و معلم نخواهد بود، در نتیجه درسهایی را که در کلاس داده می‌شود نخواهی فهمید. زیرا جسمت در کلاس است ولی فکر و روح در تهران در داخل خانواده، خاطرات روزهایی را که با مادر، خواهر و پدرت بوده‌ای در جلو چشمت رژه خواهند رفت خاطرات بازیها، گردش‌ها و تفریح‌هایی را که در تهران با دوستان داشتی در مغزت تجدید خواهند شد، تکرار این خاطرات در مغزت نخواهد گذاشت که توجه و دقت در سر کلاس بدرس باشد، پس باید سعی کنی خاطرات تهران را بکلی فراموش کنی و هر شب که می‌خواهی بخوابی پس از حرکات یوگا و خودهیپنوتیزم بخودت تلقین کنی که من فردا در سر کلاس با دقت بدرسها گوش خواهم کرد و اجازه نخواهم داد خاطرات تهران و خانواده‌ام بمغزم خطور کنند، هنگام درس خواندن در خانه نیز بایستی مواظب باشی که تمام حواست متوجه کتاب باشد و بطور غیرارادی خاطرات تهران بمغزت خطور نکنند.

دوم - طرز فراموش کردن تهران : بدخترم یاد دادم باید تصور کنی تهرانی وجود نداشته، تو اصلاً در انگلستان متولد شده‌ای و برای اینکه بتوانی خانواده و تهران را فراموش کنی دو کار باید انجام دهی، اول اینکه شبها هنگام حرکات یوگا و خودهیپنوز بخودت تلقین کنی دوم اینکه هر وقت در هر جا بیاد خانواده و دوستان در

تهران افتادی، فوراً فکرت را متوجه چیز دیگری بنمائی، مثلاً فوراً کتاب را ورق بزنی و به عکسهای کتاب نگاه کنی، و یا به ساختمانها و خیابانها و مردم و اتوبوس فکر کنی، اگر در کلاس هستی، خود را متوجه قیافه معلم، شاگردها در و دیوار و درس بنمایی. اگر در حیاط دبستان هستی فکرت را متوجه صحبت با دوستان و تماشای اشیاء در حیاط بنمائی، بهر حال اصلاً اجازه ندهی خاطرات تهران خانواده و دوستان فکر تو را اشغال کنند.

سوم - خنده: سوم اینکه از صبح تا شب در انگلستان باید بخندی، باید تمرین خندیدن کنی، تمرین شادی و خوشحالی نمائی، همانطور که رانندگی، شنا و ماشین نویسی را می توان با تمرین یاد گرفت همانطور خندیدن و شاد بودن را هم می توان با تمرین یاد گرفت و در نتیجه همیشه شاد و خندان و خوشحال بود، حتی اگر کسی خنده اش هم نیاید و بزور بخندد، کم کم عادت بخندیدن خواهد کرد.

چهارم - اندیشیدن به آینده: باید بخود تلقین کنی که در حال حاضر دوری از خانه و خانواده موقتی است، در آینده نزدیک ۶ ماه دیگر در عید یا تابستان نزد خانواده ام مراجعت خواهم کرد و در آینده دور با تحصیلات عالی بوطنم باز خواهم گشت، در تهران همه چشمها در تعقیب من است همه فکرها و حرفها و بحثها متوجه من است، همه منتظر هستند که به بینند من در انگلستان چکار خواهم کرد آیا دختر درس خوانی خواهم شد و یا مردود و دست از پا درازتر بایران باز خواهم گشت.

نامه های دخترم: نامه های دخترم که از انگلستان برایم نوشته میشد همه حاکی از روحیه خوب او بود، می گفت در کلاس همه تعجب



می‌کنند که چرا اینقدر روحیه من خوب است و اینقدر من می‌خندم.  
 بهتر است اجازه بدهیم به بینیم دخترم لنا در این باره چه می‌گوید  
 حالا من دو عدد از نامه‌هایش را در اینجا عیناً نقل می‌کنم :

### نامه اول

یکی از نامه‌های لنا طاوسی ۱۴ ساله از انگلستان به پدرش کابوک

خدمت پدر عزیزم سلام

امیدوارم حالتان خوب باشد اگر از حال من خواسته باشید خوبم. باباجان  
 نامه‌ها و مامان روزدوشنبه ۲۲ نوامبر و دوم یا سوم آذر بدستم رسید خیلی خوشحال  
 شدم. باباجان من توی نامه‌ام ننوشته بودم که شش ساله می‌توانم دکتر بشوم. اصلاً این  
 غیر ممکنه چون تازه من ۴ یا ۵ سال دیگر وارد دانشگاه می‌شوم شاید هم بیشتر. ولی  
 باباجان اینو مطمئن باشید که من حتماً دکترای روانپزشکی خود را می‌گیرم و سعی  
 می‌کنم در سه‌ایم همیشه در سطح عالی باشد. راجع به هیپنوتیزم که نوشته بودید من بعضی  
 شبها خودم را هیپنوتیزم می‌کنم و بنظر من هیچ چیز بهتر از هیپنوتیزم نیست چون اگر  
 من هیپنوتیزم نمی‌دانستم تابحال دیوانه شده بودم چون دیروز که داشتم به رادیو ایران  
 گوش می‌دادم دلم خیلی برای همه‌ها تنگ شد و تازه برای اولین بار واقعاً ناراحت  
 شدم. البته به خودم تلقین کردم و فکرم را متوجه کتاب خواندن کردم. باباجان من به  
 سپیده چندان از چیزهایی که شما بمن یاد داده بودید که وقتی نگران شدم چکار کنم  
 بهش گفتم چون کمی ناراحت بود. و گفتم باید با مشکلات زندگی مبارزه کنی تا  
 همیشه موفق باشی و گرنه از نشستن و غصه خوردن هیچ کاری نمی‌توانی انجام بدهی  
 مگر اینکه خودت از بین ببری. خلاصه باباجان نمی‌دونید هیپنوتیزم چقدر خوب است  
 به آدم آرامش بدهد من اگر هیپنوتیزم نمی‌دانستم تا حالا دیوانه شده بودم. ولی اصلاً  
 مین‌خیالم نیست که از شما دور هستم. راجع به موضوع در هنر و کلاس؛ کلاس مادر طبقه  
 دوم قرار دارد و معلم آن مردی است قدبلند، لاغر موخرمائی و چشم آبی که خیلی

خوب درس می‌دهد و هیچ زبانی بجز انگلیسی بلد نیست و اگر کسی تو کلاس فارسی یا بزبان دیگر غیر انگلیسی حرف بزند باید يك پنس بدهد. کلاس ما مختلط است و بیش از دو کلاس نداریم شاگردان کلاس ما قوی‌تر است تا شاگردان کلاس دیگر. مدرسه ما بصورت آپارتمان است و خیلی بزرگ. و ما کتابی به آن صورت نداریم. معلمان به ما گرامر و چیزهای دیگر یاد می‌دهد. مثلاً سه تا عکس می‌آورد یکی لاغر یکی متوسط و یکی چاق می‌گوید این مرد از این چاق‌تر است اینهم از این. و این مرد از همه اینها چاق‌تر است. البته به زبان انگلیسی و بصورت شکل و تصویر و از این قبیل چیزها، و برای اینکه ما به زبان اینها آشنائی پیدا کنیم نوار می‌گذارد. و اول نوار هر جمله‌ای را که می‌گوید نوار را قطع می‌کند و به یکی از شاگردان می‌گوید تکرار کند اگر اشتباه گفت دوباره نوار را می‌گذارد اینقدر می‌گذارد تا اون شاگرد اون جمله را درست بگوید یا مثلاً بوسیله نوار به ما دیکته می‌گوید. بعد یکی یکی می‌برد پای تخته و مامی نویسیم بعد صحیح می‌کند و نوار را دوباره می‌گذارد تا گوش کنیم، بعد پای تخته می‌نویسد What یا علامت سؤال یا Why. خلاصه دوسه تا لغت دیگر هم می‌نویسد و مثلاً عکس يك دختر و پسر را می‌کشد که دختر دیر آمده ما باید با اون کلمه‌هایی که پای تخته نوشته جمله بسازیم مثلاً Why پسر به دختره می‌گوید Why are you late? و دختره می‌گوید من داشتم موهایم را می‌شستم. بعد می‌گوید دو به دو مثلاً یکی پسر می‌شود و من دختره. پسر از من می‌پرسد و خود معلم میره بغل يك مامی ایستد و به مکالمه ما گوش می‌دهد. خلاصه خیلی قشنگ به ما درس می‌دهند و متد درس دادنشان کاملاً با ایران فرق می‌کند. امیدوارم کاملاً متوجه شده باشید باز هم اگر سئوالی داشتید بنویسید من جواب می‌دهم. امروز رفتم ۱۰ پوند و نیم دادم و پلیط اتوبوس گرفتم دوماه من ۳۵ پوند پول اتوبوس دادم. راجع به پول؛ بابا جان در نامه قبل راجع به ۱۵۲ پوند برای شما نوشتم من چهارده پوند از پول توجیبی خودم پول اتوبوس دادم تازه باز هم باید ۱۱ یا ۱۲ پوند دیگر پول اتوبوس بدهم. تازه بعد از خرجهای دیگر و ۴۰ پوندي را هم که فرستادید خیلی ممنون و متشکر ولی چون نمی‌دونم برای چه موقع و برای چه مدت هست هنوز بهش دست ندم البته زیاد پول ندارم ولی تا شما ننویسید دست بهش نمی‌زنم. بابا بخدا شاید شما فکر کنید من اینجا ولخرجی می‌کنم ولی من اصلاً برای خودم خرج نمی‌کنم و راجع به ۷۰ پوندي که فرستادید تمام لیستش را خانم

قهرمان وقتی بابت مدرسه و وسائل دیگه من داد برای شما می‌فرستد و لیست این کالج را هم گفتم و بالیستهای دیگر برای شما می‌فرستد. باباجان هرکی از من خواست که براش نامه بنویسم بهش بگوئید شما بنویسید لنا جواب نامه شما را می‌دهد. البته باباجان وقتی من برم شبانه‌روزی دیگه کالج ندارم و باید مدرسه بروم برای همین درس مشکل می‌شود و اینقدر وقت ندارم که برای همه نامه بدهم. ولی تا دو ماه دیگر می‌توانم نامه بدهم. راجع به گاردین و شبانه‌روزی خانم قهرمان در نامه‌اش کاملاً توضیح می‌دهد. خوب باباجان دیگه عرضی ندارم. شما خیلی برای من زحمت می‌کشید چه در تهران و چه در اینجا خیلی ممنون، نمیدونم پاچه‌زبونی از پدر بزرگوار و دانشمندم تشکر کنم. فقط امیدوارم بتوانم بامدارك بسیار عالی بایران بیايم و اسم شما را زنده کنم و تاحدی بتوانم جبران زحمات شما را بکنم. خیلی خیلی دوستان دارم و همیشه بیاد زحمات شما هستم.

دخترتان که با تمام وجود دوستان دارد - لنا

## نامه دوم

یکی از نامه‌های لنا طاوسی ۱۴ ساله از انگلستان به پدرش کاپوک

خدمت پدر عزیز و مهربانم سلام.

امیدوارم که حالتان خوب باشد اگر از حال من خواسته باشید خوبم. من نامه شما را توسط آقای شیروانی دریافت کردم. همان‌روز که آقای شیروانی آمد من عصرش رفتم آنجا و نامه شما و امان و ندا را با مقداری پسته و زعفران و دو عدد کتاب دریافت کردم خیلی ممنون از چیزهایی که برایم فرستاده بودید و امروز که دارم این نامه را برای شما می‌نویسم روز ۱۶ دیماه و ۶ جانپوری و روز پنجشنبه است و من از روز سه‌شنبه باید به مدرسه بروم. باباجان از اینکه در نامه نوشته بودید که ما مان و پرستو هم می‌آیند من خیلی خیلی خوشحال شدم و امیدوارم هرچه زودتر شماها را ببینم.

۱- درباره مدرسه - ما به مدرسه رفتیم و بامدیر اونجا اینترویو کردیم و قرار

است سه شنبه که مدرسه بازمی شود از من امتحان کنند که ببینند من چه کلاسی باید بروم باباجان این مدرسه واقعاً مدرسه خوبی است و من را این مدرسه به دانشگاه می فرستد و احتیاجی نیست که هر دقیقه مدرسه عوض کنم و واقعاً از این نظر خیلی شانس آوردم و انشاء الله بامید خدا موفق خواهم شد. باباجان خانم قهرمان هم جواب نامه شما را داده و امروز یا فردا پست خواهد کرد و ایشان راجع به وضع من کاملاً تشریح کرده اند. ایشان منتظر بودند که از این مدرسه جواب بگیرند و چون گرفتند جواب نامه شما را نوشتند.

۷- درباره کاغذ پستی - باباجان من سعی می کنم که پول بیجا خرج نکنم و ایندفعه هم که در پاکت برای شما نامه نوشتم به خاطر این بود که نامه خانم طاووسی را هم داخل نامه شما گذاشتم و گرنه می خواستم در همان کاغذ هوایی که گفته بودید بنویسم. انشاء الله دفعه آینده، و این کاغذ هوایی بمقدار کمتری است که من بروی نامه های شما می چسبانم یعنی ده و پ که هاف می شود فقط پول پاکت و کاغذ نمی دهم. باباجان خیلی خوشحال شدم که باز کتاب شما چاپ شد چون هر دفعه که کتاب شما چاپ می شود بیشتر به معلومات و دانش و فهم شما همه پی می برند. من هم امیدوارم که دنباله کار شما را بگیرم تا همیشه اسم شما زنده و جاوید باشد. بابا از اینکه نوشته بودید که من از شما زرنگتر و باهوش تر هستم خیلی ممنون ولی این شما بودید که مرا باهوش و زرنگ کردید چون من زیر دست پدری دانشمند و متفکر بزرگ شده ام و ممکن بود اگر پدر من آدم دیگری بود من هیچوقت اینقدر زرنگ و باهوش نمی شدم و من راجع به این موضوع خودم را مدیون شما میدانم و راجع به این هم که نوشته بودید که یکی از هوشیاری تو اینکه الان تنها در انگلستان دور از پدر و مادر و خواهر هستی باید بگویم که باز هم این را مدیون شما می دانم شاید اگر باز شما نبودید من در این شهر غربت دائماً گریه می کردم و ناراحت بودم ولی شما بمن آموزش دادید که چکار باید بکنم و من دستورات شما را موبو عمل کردم و می بینم که واقعا چقدر تأثیر دارد همینکه بمن هیپنوتیزم کردن را یاد دادید و بخود تلقین کردن واقعا در تنهایی من خیلی مؤثر بود. باباجان شما این را مطمئن باشید که تا وقتی کاری به صلاح من نباشد انجام نمی دهم باباجان راجع به این موضوع که نوشته بودید تو الان در حال انجام دادن یک عمل بزرگ و قهرمانی هستی، صدها دختر و پسر به اروپا می روند، ولی اکثراً منحرف می شوند

وقادر نیستند بملک تغییر محیط درس بخوانند شما واقعاً درست می‌فرمائید چون من خودم چندین نفر از آنها را دیدم و باز هم من راجع به این موضوع جدی خودم را مدیون شما میدانم و واقعاً به چنین پدری افتخار می‌کنم و به خودم می‌بالم.

در باره خانم قهرمان - واقعاً ایشان خانم خوب و مهربانی هستند و نقش يك مادر را واقعاً برای من انجام میدهند و من خیلی چیزها از ایشان یاد گرفتم و ایشان مانند يك دوست خوب می‌نشینند و مرا نصیحت می‌کند و من ایشان را واقعاً خیلی دوست دارم. خوب با پاجان فکر نکتم دیگه چیزی برای گفتن داشتم باشم، شنیده بودم که با مامان دعوا کردید تو رو خدا دعوا نکنید چون من واقعاً ناراحت می‌شوم چون واقعاً هر دوی شما را خیلی دوست دارم و دلم نمی‌خواهد که هیچيك از شما ناراحت باشید. سلام مرا به همه برسانید مامان و فراتك و پرستو و خانم طاووسی را از قول من ببوسید. منم شما را از راه دور می‌بوسم.

۱۶ و ۲۵ و ۱۳۵۵ دخترتان که شمارا خیلی دوست دارد. لنا

قسمت دوم

احساس در

خود حس و نیزم



## در حال «خود هیپنوتیزم» چه حال و احساسی داریم

برای اینکه خود را هیپنوتیزم کنیم، نخست باید بدانیم که در حال خود هیپنوتیزم از نظر جسمی و روانی و فکری چه حالاتی داریم، یعنی در حال هیپنوتیزم بودن در خواب طبیعی هستیم، بیهوش هستیم، بدن ماسنگین است، سبک است اراده‌ای داریم یا کاملاً بی‌اراده هستیم، منظور از حال و احساس «خود هیپنوتیزم» اینست که بدانیم و بفهمیم که شخص در حال هیپنوتیزم چه حالاتی دارد، آیا خواب است؟ آیا بیهوش است؟ آیا در حال رؤیا است؟ آیا در حال هیپنوتیزم رنج میبرد یا لذت؟

دانستن حالات جسمی و روحی در حال هیپنوتیزم این فایده را دارد، که ما آگاه خواهیم شد از راهی که در پیش داریم، در نتیجه هنگام شروع عمل خود هیپنوتیزم در انتظار بروز آن حالات روانی و نفسانی خواهیم بود که قبلاً میدانستیم، و نتیجتاً شروع و بروز آن حالات نفسانی برای ما غیر منتظره نخواهد بود و ثانیاً متوجه خواهیم شد که هیپنوتیزم شده‌ایم و ثالثاً آن حالات را تقویت خواهیم کرد که هیپنوتیزم ما عمیق‌تر شود.

هیپنوتیزم درجات متفاوتی دارد و در هر درجه از خواب شخص حالات خاصی دارد و به علاوه در همه افراد هم يك حالت بوجود نمی آید، در هر کس حالات خاصی ظاهر می شود.

در اینجا من بطور کلی درباره حالات شخص در «خودهیپنوتیزم» صحبت می کنم، این نوشته ها مشاهدات عینی و تجربیات خود من است که نوشته های هیپنوتیست های بزرگ هم آنها را تأیید می کنند.

### هیپنوتیزم خواب نیست:

اولا - قبل از هر چیز باید بدانید که هیپنوتیزم خواب نیست، کلمه هیپنوتیزم بمعنای خواب مصنوعی است، و کلمه ایست قدیمی، اسم صحیح و جدید این حالت خاص «تمرکز (۱) فوق العاده ذهن» است، این حالت خاص ذهنی را در اویش و عرفا «خلسه» و «جذبه» می گویند. بیشتر مردم قبل از هیپنوتیز شدن می ترسند، زیرا نمی دانند در حال هیپنوتیزم چه حالتی خواهند داشت آیا کاملاً خواب هستند؟ آیا در حال بیهوشی هستند؟ آیا اراده شان بکلی از دست می رود؟ با مطالعه این مبحث ترس شما از هیپنوتیزم شدن بکلی از بین خواهد رفت.



در درجات اولیه هیپنوتیزم شخص آگاهی کامل دارد کاملاً احساس می‌کند که بیدار است، صداها را می‌شنود، اگر تلفن زنگت بزند می‌شنود، اگر در باز شود می‌فهمد، در درجه اول و دوم هیپنوتیزم شخص هیپنوتیزم شده نمی‌فهمد که هیپنوتیزم است، تصور می‌کند بیدار است و خیال می‌کند اصلاً هیپنوتیزم نشده است، فقط احساس می‌کند، که تمام بدنش شل شده، ممکن است احساس کند، بدنش یادست و پایش سنگین یا سبک هستند، ولی در همین حال، اگر به هیپنوتیزم شده تلقین شود که دستش سنگین است، احساس سنگینی بیشتری بطور خود بخود در دستش ظاهر خواهد شد، یا اگر تلقین شود که دستش سبک است و بالا می‌آید، هیپنوتیزم شده متوجه می‌شود که دستش سبک شده و بالا می‌آید، در درجات بالاتر، تلقین پذیری «خوابرفته» بیشتر می‌شود، تا حدیکه تلقین می‌کنیم دستش غیرارادی خود بخود شروع به چرخش کند و نتواند دستش را نگاهدارد، خوابرفته با وجود اینکه احساس می‌کند بیدار است، ولی می‌بیند که دستش مانند فولاد سفت و سخت محکم شده و قادر نیست آنرا تکان بدهد، و با لاقط بسختی قادر است دستش را تکان بدهد.

### فراموشی در هیپنوتیزم:

در درجات عمیق‌تر به سوژه تلقین می‌کنیم که دچار فراموشی می‌شود، مثلاً فراموش می‌کند که امروز چند شنبه است و یا ممکن است تلقین کنیم که اسم خود را فراموش کند یا اسم دیگری بجای اسم خودش بگوید، در مرحله فراموشی هم باز ممکن است سوژه پس از خارج شدن از حالت هیپنوتیزم بیاد داشته باشد که روز هفته را یا اسم خود را فراموش کرده بود، و ممکن هم هست که چیزی بیاد

نداشته باشد. در درجات عمیق تر به خوابرفته احساس کسری و بی حسی دست می دهد، در این مرحله هیپنوتیزم شده آماده برای عمل جراحی است و یا اگر آتش سیگار بدستش بزنند احساس نخواهد کرد. و در درجات عمیق تر «توهم» مثبت یا منفی در خوابرفته ظاهر می شود، یعنی اگر بخوابرفته تلقین کنیم می تواند اشخاص یا اشیائی که وجود ندارند به بیند یا با بازکردن چشمش شئی یا شخصی را که وجود دارد نبیند.

#### هیپنوتیزم خطر یا ضرری ندارد:

هیپنوتیزم متمرکز کردن فکر است و متمرکز کردن فکر یعنی به يك موضوع ثابت فکر کردن، یا به معنی دیگر دقت و توجه در باره يك موضوع، وقتی شما در حال بازی شطرنج یا تخته نرد هستید، فکر شما متمرکز است، وقتی بادقت به تماشای فیلمی مشغول هستید فکر شما متمرکز است در واقع تادرجه ای هیپنوتیزم هستید. پس در نتیجه هیپنوتیزم حالتی است که از آغاز مفید است و هیچگونه ضرر و زیانی ندارد، کسانی که می توانند افکار خود را کنترل کنند از نظر روانی سالم هستند و هیپنوتیزم ورزش و تمرین کنترل فکر است، ولی کسانی که قادر نیستند افکار خود را کنترل کنند، از نظر روانی ضعیف تر هستند، هجوم افکار مختلف که شخص قادر نیست آنها را پس بزند یا بیرون بریزد موجب عذاب و ناراحتی می شود، در نتیجه در شخص فشارهای درونی ایجاد می شود، که ممکن است باعث بی خوابی، سردرد، معده درد، دست درد، تنگ نفس، ناراحتی قلب و غیره شود.

## الهام در هیپنوتیزم:

در درجات عمیق هیپنوتیزم اگر بخواه برفته تلقین کنیم رفع مشکلات زندگی با والهام میشود صداهای خاصی از درون خود خواهد شنید که باو دستور می دهند که چکار باید بکند، در این درجه از هیپنوز خوابرفته استعداد بسیار زیادی در شعر گفتن و نویسندگی پیدا خواهد کرد.

در درجه سمنامبول که خوابرفته برای «توهم» پذیری آماده است، میتوان تلقین کرد که روح مردگان را به بیند، در این حال مثلاً روح پدر بزرگ یا مادر بزرگ را خواهد دید، و این حالتی است که روحیون دلیل بر احضار روح می دانند در حالیکه روحی در میان نیست فقط يك توهم و تصور است. در این حالت در خوابرفته استعداد شگرفی ایجاد می شود که می تواند سخنانی بالاتر از سطح دانش و معلومات خود بگوید که در حالت بیداری قادر نیست.

خود هیپنوتیزم شدن شعرا و نویسندگان: وقتی نویسنده یا شاعری شروع می کند به شعر گفتن یا نوشتن، فکرش کاملاً متمرکز است، یعنی تا درجه ای هیپنوتیزم است، هر بار که شروع به شعر گفتن یا نوشتن میکند، شبیه اینست که تمرین هیپنوتیزم مینماید، پس از سالها آن شاعر یا نویسنده بدرجه ای می رسد، که هنگام نوشتن و یا شعر گفتن، کلمات، اشعار، جملات به او الهام می شود، به همین دلیل است که گوته می گوید: «شما مرا شاعر می خوانید، در حالیکه کس دیگری در نزد من است که این اشعار را بمن دیکته می کند».

وقتی شاعر یا نویسنده پس از سالها بحالت خود هیپنوز عمیق رسید، اشعار و نوشته هایش غیر عادی می شوند، از دنیای دیگری که این دنیا همان دنیای ناخود آگاهی است به او الهام می شوند، هر مطالعه

کننده‌ای می‌بیند این نوشته‌ها و اشعار عادی و معمولی نیستند، بعنوان مثال اشعار حافظ از این قبیل است حافظ عارف و صوفی بود، به مرحله عمیق خودهیپنوتیزم رسیده بود که برای این مرحله کلماتی نظیر اشراق، خلصه و جذبه را اصطلاحاً بکار می‌برند.

شعرا و نویسندگان در آغاز کار در مراحل اولیه تمرکز یا هیپنوز هستند، در درجه سبک‌تری از هیپنوز هستند و بهمین دلیل هنوز اشعارشان پخته و جاافتاده نیست نوشته‌ها و سروده‌ها بسوی فراق می‌دهد، ولی پس از سالها تمرین و تمرکز وقتی به مرحله عمیق‌تر هیپنوز رسیدند، اشعار و نوشته‌ها، دلنشین، آتشین و الهام‌بخش می‌شوند، باروح و احساس مطالبه کننده بازی می‌کنند، بردل می‌نشینند زیرا که ازدل برآمده‌اند.

عارف و صوفی یا خودهیپنوتیزم شونده علاوه بر اینکه به مرحله عمیق می‌رسد باید در نوشتن و شعرگفتن نیز تمرین و ممارست داشته باشد، وگرنه احساس می‌کند، ولی نمی‌تواند روی کاغذ بیاورد الهامات در روانش در مغزش بهم ریخته و درهم هستند، تنظیم نمی‌شوند.

نقاشان و هنرمندان : سایر هنرمندان مانند نقاشان، مجسمه‌سازان صنعتگران، رقاصان، موسیقیدانان نیز پس از شروع کار خود در آغاز در درجه ضعیف‌تری از تمرکز و هیپنوز هستند، ولی به مرور، رفته رفته درجه هیپنوز آنها عمیق‌تر می‌شود و بهمان نسبت در حرفه خود، اعجاز آفرین می‌شوند.

ولی نباید فراموش کرد که اشخاص در هیپنوز شدن به ۵ دسته تقسیم می‌شوند ۲۰ تا ۲۵ درصد به مرحله ششم هیپنوز یعنی به مرحله عمیق می‌رسند، و ۱۰ تا ۱۵ درصد هم اصلاً هیپنوتیزم نمی‌شوند

استعداد هیپنوتیزم شدن ندارند ایندسته چاره‌ای ندارند مگر اینکه بکارهای تمرینی خود مشغول شوند، زیرا در هنر و کارهای ذوقی چندان پیشرفتی نخواهند کرد، ولی دسته اول فوق‌العاده سریع‌تر و بملاوه تاحداعلام پیش می‌روند، البته در همان دسته اول هم باز استثناء ساختمان عصبی وجود دارد که همه بیک اندازه پیش نمی‌روند.

سه دسته دیگر از ۵ دسته در درجات دوم و سوم و چهارم قرار دارند، که این عده هم فقط تا درجه معینی پیش می‌روند مثلاً یکمده فقط تا درجه دوم، سوم، هیپنوتیزم پیش می‌روند، هرچه تلاش و تمرین کنند حالت خلسه و هیپنوز آنها از آن پیشتر نمی‌رود و شاید ممکن باشد که پس از ماه‌ها و سال‌ها تمرین مقدار کمی عمیق‌تر شوند، ولی به آن درجه عمیق نخواهند رسید. در نتیجه این عده از هنرمندان و صنعتگران بمرحله استادی و بزرگی و شهرت نخواهند رسید، رقص هنر است، زیرا هر رقصنده‌ای ریزه کاری‌های خاصی در حرکاتش وجود دارد، که از ناخودآگاهی وی سرچشمه می‌گیرد و هیچ ارتباطی به خود او و خودآگاهی او ندارد. نقاش، مجسمه‌ساز، شاعر، نویسنده نیز همینطور هستند، ساختمان مغزی و عصبی آنها برای استعداد و کار خاصی آفریده شده، که ایجاد خلسه و هیپنوز این استعداد را تا درجه وحد نبوغ پرورش می‌دهد و این استعداد خاص همان «اگو» است، همان شخصیت خاص است.

هیپنوتیزم شدن پیشوایان مذهبی : نماز خواندن ایجاد هیپنوتیزم می‌نماید، چند بار گفته‌ام که هیپنوتیزم عبارت از تمرکز فوق‌العاده ذهن است، در نتیجه برای ورزش تمرکز لازم است فکر را بیک نقطه متمرکز نمود، این یک نقطه گاهی یک نقطه سیاه است و گاهی گلوله بلورین است، و گاهی دایره خط‌دار چرخان است و گاهی سایر وسائل فیزیکی

و از همه مؤثرتر چشم است، چشمهای هیپنوتیزم کننده بیش از هر عامل دیگر ایجاد تمرکز می نماید، حالا نتیجه می گیریم هنگام عبادت نماز نقطه ای که ایجاد تمرکز می کند، خدا است، ذهن و فکر عبادت کننده متوجه نقطه ای است که آن مرکز و نقطه خدا میباشد. بهمین دلیل است که می گویند اگر کسی هنگام نماز حضور ذهن یا حضور قلب نداشته باشد نمازش درست نیست. زیرا فقط تمرکز فکر است که انسان را به خدا نزدیک می نماید، بعبارت دیگر در حال تمرکز فکر مغز و اعصاب و روان بحالتی در می آید، که آنرا خلصه یا جذب یا هیپنوز میگویند، آن عده از عبادت کنندگان که استعداد بیشتری برای هیپنوز شدن دارند، در حال رکوع و سجود خواب می بینند، در حالیکه بیدار هستند، در حال بیداری و هنگام سجود، باغ، اشخاص، یا اشیاء یا پیشوایان مذهبی را می بینند.

محیط اتفاقی و استثنائی خاص پیغمبر اسلام را به مرحله ششم هیپنوتیزم رسانید، مآلها در صحراهای ساکت و خاموش عربستان تنها نشستن و بفکر فرو رفتن، به بیعدالتی ها اندیشیدن، اندیشیدن به اینکه درمکه گروهی همه چیز دارند و از همه نعمت ها و مواهب برخوردارند ولی گروهی گرسنه و بی جا و مکان هستند، نداشتن پدر نداشتن مادر محرومیت از همه چیز، اینها عقده هائی بودند که در شعور ناخود آگاه محمد (ص) درهم گره خورده بودند، وقتی پیغمبر اسلام به مرحله ششم هیپنوتیزم می رسد، الهامات از دنیای ناخود آگاه او آغاز میشوند.

می دانیم وقتی خواب رفته به مرحله ششم هیپنوتیزم می رسد، اگر به او بگوئیم که رفع گرفتاریهای تو بتو الهام می شود، خواب رفته از درون خود صدائی خواهد شنید که به او دستور می دهد چکار

باید بکند.

شاگرد فروید آدلر، ناخودآگاهی را دریچه‌ای می‌داند بسوی خدا و بسوی آن دنیا، ولی خود فروید این عقیده را قبول ندارد، زیرا می‌گوید دلیلی نداریم، که الهامات درونی را مربوط به خدا بدانیم.

### مراسم مذهبی و خود هیپنوتیزم :

پیشوایان مذهبی سالها عبادت می‌کردند، یعنی تمرین خود هیپنوز می‌کردند، تا بتوانند بمرحله‌ای از مراحل هیپنوز برسند، ولی حالا با کشف اسرار هیپنوتیزم، عده‌ای می‌توانند در یک یا چند جلسه به مرحله متوسط یا عمیق خود هیپنوز برسند، و از شعور ناخودآگاه خود بخواهند که به آنها با صدای بلند الهام کند و راهنمایی نماید.

این قانون را عرفا و دراویش ایران زودتر کشف کرده‌اند، تاریخ عرفان ایران از قرن دوم هجری شروع می‌شود و در حال حاضر صوفیان با چرخش سر و ذکر حق در فاصله نیم تا یک ساعت بمرحله‌ای از مراحل هیپنوتیزم می‌رسند.

آمریکائیسها و اروپائیسها راههای دیگری برای خود هیپنوتیزم یافته‌اند هندیسها روش دیگری دارند بنام یوگا، که بنظر من بهترین روش است، برخی از عبادت کنندگان اسلامی، قواعد و فرمولهای خود هیپنوتیزم را نمی‌دانند اگر آنها کمی با قواعد و فرمولهای خود هیپنوز آشنا شوند، هنگام عبادت و نماز یا انجام مراسم مذهبی خیلی زود به حالت خود هیپنوز درمی‌آیند و در آن لحظه می‌توانند از شعور باطن خود هر چیز بخواهند، بخواهند که همیشه آرامش داشته باشند، سالم باشند، تمرکز فکر داشته باشند... الی آخر، زیرا فقط

و فقط مراحل چهارم تا ششم خواب هیپنوز است که شعور ناخودآگاه یا بعبارت خداپرستان خدا در دسترس قرار می‌گیرد، فاصله «خود» با «ناخودآگاهی» نزدیک می‌شود و ناخودآگاهی خواسته‌های «خود» را می‌شنود و عمل می‌کند، درمبحث فن خودهیپنوتیزم شما یادخواهید گرفت که چطور خود را هیپنوتیزم کنید و اگر جزو دسته اول بودید بزودی بمرحله‌ای از هیپنوز فروخواهید رفت و عملاً تجربه خواهید کرد که چیست و چه حالتی دارید.

اگر آب را حرارت دهیم درجه به درجه گرم می‌شود تا به نقطه جوشش برسد، هیپنوتیزم هم همینطور است، شخص هیپنوتیزم شونده، دقیقه بدقیقه، هیپنوزش عمیق‌تر می‌شود تا بمرحله جوشش یعنی «در خواب‌گردی» برسد.

هاری آرونز در کتاب «خودهیپنوتیزم»، درجات خواب هیپنوتیزم را به شش مرحله تقسیم کرده است، و در هر مرحله «خوابرو» حالات خاصی دارد، این شش حالت عیناً از کتاب «خود هیپنوتیزم» هاری آرونز نقل می‌شود.

#### مراحل و حالات خواب هیپنوتیزم طبق نظریه هاری آرونز :

بسیاری از اشخاص را وقتی من (کابوک) هیپنوتیزم می‌نمایم، شك دارند که هیپنوتیزم شده باشند، بعضی‌ها پس از خروج از حالت هیپنوتیزم می‌گویند: «من بیدار بودم، من خواب نبودم» علت اشتباه «خوابروها» اینست که اولاً تصور می‌کنند هیپنوتیزم «خواب» است، درحالی‌که هیپنوتیزم خواب طبیعی به آن صورت نیست، هیپنوتیزم حالت بیهوشی هم نیست در حالات خیلی عمیق هیپنوتیزم است، که ارزش واقعی هیپنوتیزم نمایان می‌شود، و بخوابرو ممکن است



تلقین شود که پس از بیداری چیزی بیاد نداشته باشد، که متأسفانه فقط از هر صد نفر ۲۰ تا ۲۵ نفر شانس رسیدن به حالت عمیق هیپنوتیزم را دارند.

اگر شما تصمیم دارید که خود را هیپنوتیزم نمائید و یا بوسیله شخص دیگری هیپنوتیزم شوید، لازم است که با دقت از مراحل هیپنوتیزم آگاهی داشته باشید، و تصور نکنید که اگر در حال هیپنوز آگاهی داشته باشید هیپنوتیزم نشده‌اید داشتن آگاهی در حال هیپنوتیزم دلیل بر هیپنوتیزم نبودن نیست.

هاری آرونز در کتاب «خود هیپنوتیزم» خود می‌گوید: «در سه مرحله اول درسوژه آگاهی هنوز وجود دارد، محیط را درک میکنند و از اعمالیکه انجام می‌دهد با اطلاع است، پس از خارج شدن از حالت هیپنوز همه چیز را بیاد دارد.»

خواب‌شونده در این سه مرحله اگر تلفن زنگت بزند می‌شنود، اگر در باز شود صدای باز شدن در را خواهد شنید.

پس ملاحظه می‌فرمائید، اگر شما هیپنوتیزم شوید تا مرحله سوم هیپنوتیزم بیدار هستید، ولی در عین بیدار بودن در اعضاء و افکار شما حالاتی ایجاد می‌شود که دلیل بر هیپنوتیزم بودن شما می‌باشد.

شما حالا سؤال خواهید کرد که اگر «خوابرو» تا مرحله سوم هیپنوتیزم هنوز بیدار است، پس از کجا بفهمیم که خوابرو هیپنوتیزم شده است، جواب این سؤال شمارا «پروفسور هاری آرونز» می‌دهد:

«در دوم مرحله اول و دوم»: سوژه ممکن است قادر نباشد که چشم‌هایش را باز کند، همچنین نمی‌تواند بازویش را بلند کند و اگر دستش را بالا آورده باشد نمی‌تواند آنرا پایین بیاورد.

«در مرحله سوم»: کنترل ضمیمی روی عضلات خود دارد فعالیت

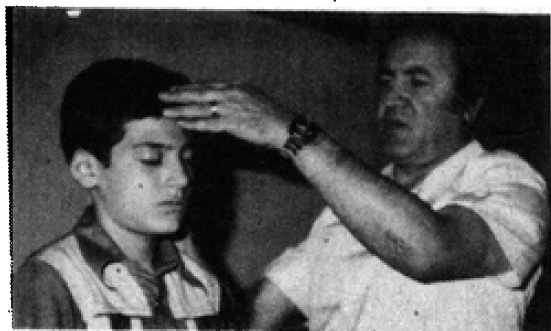
عضلات متوقف می شود، بنحوی که نمی تواند تلفظ کند، اگر به او تلقین شود دچار لکنت خواهد شد، اگر چند عدد خوانده شود و بعد به سوژه بطور صحیح تلقین شود که این اعداد را تکرار کند و بعد فراموش کند قادر به تلفظ آن اعداد نخواهد بود، ولی اعداد را فراموش نخواهد کرد.

در مرحله اول و دوم: عکس العمل های «پی آمد هیپنوتیکی» بسیار ضعیف است و بعلاوه سوژه شك دارد که آیا هیپنوتیزم بوده است یا خیر؟

در مرحله سوم: در مرحله سوم هیپنوتیزم می توان تا حدودی تلقین کرختی کرد، فشار سوزن را می فهمد ولی احساس درد نمی کند و مقدار کمی هم فراموشی به سوژه دست می دهد، توهمات جزئی هم با چشمان بسته دست می دهد «پی آمد هیپنوتیکی» ضعیف است فقط کارهای ساده را ممکن است انجام دهد، فراموشی ناقص و موقتی ممکن است ایجاد شود.

مرحله چهارم: مرحله فراموشی کامل است، سوژه اعداد را فراموش می کند، اسم خود و هر چیز دیگر را که به او تلقین می کنند پس از بیداری تا چند ساعت قادر نیست چیزی بخاطر بیاورد، کرختی کامل در سوژه ایجاد می شود اگر سوزنی بردست سوژه فرو کنیم، احساس درد نخواهد کرد، ولی ممکن است متوجه باشد و بفهمد ولی احساس درد نخواهد کرد، بدون خطر بیدار شدن می توان چشمهای سوژه را باز کرد، در سوژه می توان ایجاد توهم کرد تلقینات «پی آمد هیپنوتیکی» در سوژه مؤثر است. وقایع زمانهای گذشته را سوژه می تواند بیاد بیاورد، با کمک علائم یادستوراتی می توان حالت هیپنوتیکی از طریق پی آمد هیپنوتیکی ایجاد

کرد، مثلاً به «خوابرو» می‌توان تلقین کرد که هر وقت از خواب بیدار شدی و هر وقت من بشکن زدم یا عینکم را به چشم زدم تو بخواب خواهی رفت و نظایر آن، باعلائم «پی آمد هیپنوتیکی یا شرطی» خوابرو می‌تواند هر وقت بخواهد خود را هیپنوتیزم نماید.



سوژه برای خود هیپنوتیزم  
شرطی آماده میشود

مرحله پنجم: / مرحله پنجم در «خوابگردی» شروع می‌شود و با تلقین می‌توان بیهوشی کامل ایجاد کرد، بنحویکه خوابرفته نه احساس درد کند و نه جریان واقعه را بیاد بیاورد، فراموشی کامل می‌توان در سوژه ایجاد نمود، چه در حال هیپنوتیزم و چه بعد از بیداری، در مرحله پنجم هم «توهم» مثبت و هم «توهم» منفی می‌توان در خوابرفته ایجاد کرد.

مرحله ششم: در این مرحله خوابرفته وارد مرحله «سمنامبول» عمیق می‌شود، توهم یا «هالوسیناسیون» منفی کامل بوجود می‌آید بدینمعنی که سوژه نه صداها را می‌شنود و نه اشیائی را که وجود دارد می‌بیند.

هاری آرونز مرحله ششم را بطوریکه ملاحظه می‌فرمائید در چند سطر خلاصه کرده، و حالا من (کابوک) کمی بیشتر درباره حالت عمیق هیپنوتیزم صحبت می‌کنم.

در مرحله سمنامبول یا به ترجمه فارسی مرحله «در خوابگردی»

تلقین پذیری باندازه‌ای زیاد می‌شود که اگر به خواب رفته تلقین شود که چشم‌هایت نمی‌بیند یا گوشت نمی‌شنود یا قلبت آنقدر آهسته می‌زند که صدایش را باگوشی پزشکی هم نمیتوان شنید این تلقینات بسرعت اثر می‌کند.

در این مرحله است که می‌توان تلقین کرد که زخم معده هم خوب شود، زیرا وقتی در اویش ایران باین مرحله از خود هیپنوز می‌رسند، چاقو و اشیاء برنده را به بدن خود فرو می‌کنند و فوراً هم التیام می‌پذیرد.



خواب رفته با چشم‌های باز نمی‌بیند

دیدن گنجشك : من وقتی در کاخ جوانان در باره معرفی هیپنوتیزم سخنرانی می‌کردم، به یکی از خواب‌رفتگان گفتم، که هر وقت من سه شماره شمردم، چشم‌هایت را باز می‌کنی و می‌بینی که در روی شانه چپت يك گنجشك نشسته است. بادت راست و آهسته گنجشك را می‌گیری و پس از نوازش در آسمان رهایش می‌کنی سوژه همین کار را دقیقاً انجام داد پس از بیدار شدن از خواب هیپنوتیزم سؤال

کردم جواب داد، بلی گنجشك را دیدم. گفتم پس چرا گنجشك را رها کردی گفت من دوست ندارم پرندگان را اسیر کنم.

دیدن شیر : به یکی دیگر از هیپنوتیزم شونده‌گان گفتم حالا تو اگر چشمهایت را باز کنی شیری خواهی دید، خوابرفته پس از باز کردن چشمهایش فریاد زد شیر، شیر و سخت وحشت زده شد، رنگش پرید، دست و پایش بشدت می لرزید و بسرعت پا بفرا گذاشت و محکم به نفر پشت سرش خورد و هردو بر روی سن به زمین افتادند من فوراً تلقین کردم شیر رفت، نترس، عمیق و راحت بخواب.



#### هشت نفر هیپنوتیزم شده‌اند

دیدن تماشاچیان به شکل حیوانات : من ۸ نفر را باهم در روی سن سخنرانی هیپنوتیزم کردم وقتی بمرحله عمیق هیپنوتیزم رسیدند، گفتم هر وقت من تا عدد ۳ شمردم شما چشمهایتان را باز خواهید

کرد، و تماشاچیان را خواهید دید که تنه آنها آدم ولی سرهای آنها سر پرندگان و سر سایر جانوران است سر الاغ، سر ببر، سر شیر، سرگوسفند، سرماهی، سرزرافه و شما بمحض دیدن این قبیل جانوران شدیداً بخنده خواهید افتاد هیپنوتیزم شوندگان چشمهای خود را باز کردند، درحالیکه با انگشت نشان می دادند قاه قاه می خندیدند، وقتی سؤال می کردم چرا می خندید یکی می گفت سراین (با اشاره انگشت) مثل سرما است، دیگری گرگ است و از خنده هیپنوتیزم شوندگان تماشاچیان هم می خندیدند.

دیدن دریا و جنگل : اگر در حال سمنامبول به هیپنوتیزم شده تلقین شود که پس از باز کردن چشمش دریا و جنگل و کوه خواهد دید، این تلقین بطور صحیح انجام خواهد شد، ولی در مراحل سبک هیپنوتیزم این تلقینات اثر نخواهد کرد!

دیدن ارواح : اگر در حال عمیق هیپنوتیزم به هیپنوتیزم شونده تلقین شود، که با باز کردن چشم روح پدر بزرگ یا مادر بزرگ یا فلان شخص را خواهد دید، همینطور خواهد شد بعضی از مادرها و خواهرها و پدرها برای دیدن روح فوت شدگان و کشته شدگان شان بمن مراجعه می کنند، و من آنها را آزمایش می کنم و اگر آزمایش نشان دهد که در همان جلسه اول یا دوم یا چند جلسه بعد به مرحله ششم هیپنوتیزم خواهند رسید آنها را هیپنوتیزم می کنم و روح مردگان شان را می بینند و صحبت می کنند.

در یکی از سخنرانی ها در روی سن از دختر خانمی پرسیدم چه دلت می خواهد؟ گفت می خواهم برادرم را ببینم گفتم برادرت کجاست؟ گفت تصادف کرده و مرده است گفتم حالا من سه شماره می شمارم برادرت را خواهی دید، بمحض دیدن برادر دستهایش را بدور

گرددن برادر در فضا حلقه کرد و شروع کرد به گریستن با صدای بلند  
های های گریه می کرد از گریه شدید و متأثر کننده این خانم اکثر  
تماشاچیان متأثر شدند و چشمهایشان پراز اشک شد.

احضار روح : من تصور نمی کنم این عمل را بتوان احضار روح  
نامید، زیرا این عمل تصویری است شبیه خواب دیدن، درباره احضار  
روح من آزمایشات زیادی کرده ام ولی به نتیجه قطعی علمی نرسیده ام،  
بهر حال بنا بر اصطلاح معمول دیدن مردگان را در حال هیپنوتیزم  
احضار روح می نامیم.

احضار روح در زندان اوین : وقتی من در زندان اوین زندانی بودم  
اکثر شبها، پاسداران و مأمورین زندان، مرا بدفتر و محل کار خود  
می بردند و از من می خواستند که با هیپنوتیزم کردن پاسداران روح  
زفقا و برادران خود را که در جنگ ایران و عراق شهید شده اند  
به بینند.

من در حدود هفت ماه در زندان اوین زندانی بودم که خود  
بطور مفصل و جداگانه خاطرات بسیار اعجاز انگیز و جالبی دارد،  
که انشاءاله در آینده تحت عنوان «خاطرات زندان» منتشر خواهد شد،  
در اینجا فقط به ذکر یکی از خاطرات زندان که در روزنامه کیهان  
شماره ۱۱۲۰۷ سه شنبه ۱۴ بهمن ماه ۱۳۵۹ درج شده است اکتفا  
می کنیم.

### متهم یکی از پاسداران را خواب کرده

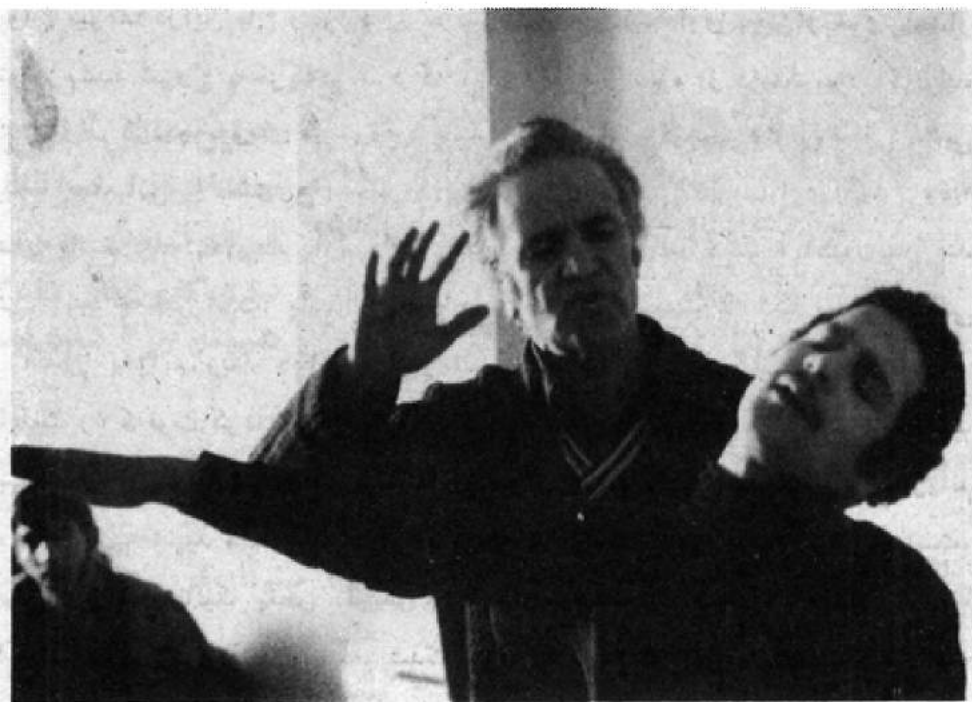
سرویس شهری - شعبان طاووسی معروف به «کابوک» یکی از کاندیداهای  
ریاست جمهوری که در شعبه چهارم دادگاه انقلاب اسلامی مرکز محاکمه اش پایان  
پذیرفته و در انتظار صدور رای بسر می برد، بعد از ظهر روز یکشنبه بدرخواست

خبرنگاران جراید در حضور اعضای دادگاه یکی از پاسداران زندان اوین راهپنوتیزم کرد و در این زمینه توضیحاتی داد.

«شعبان رجب طاووسی» فرزند شعبان اهل قزوین متولد ۱۳۱۲ فوق لیسانس حقوق جزائی، سرهنگ بازنشسته ارتش که هنگام انتخاب رئیس جمهوری یکی از کاندیداهای ریاست جمهوری شده و به اتهام سوء استفاده از هیپنوتیزم و اخاذی دستگیر و زندانی شد پرونده پس از طی مراحل قانونی به شعبه چهارم دادگاه انقلاب اسلامی مرکز ارجاع شد و دادگاه پس از سه جلسه دادرسی و استماع دفاعیات و اظهارات متهم روز یکشنبه گذشته به کار خود پایان داد و برای صدور رای نهائی وارد شور شد.

چون متهم در جلسات دادگاه مدام از هنرش هیپنوتیزم سخن رانده بود، خبرنگاران حاضر در دادگاه از اعضای دادگاه خواستند تا در یک جلسه «شعبان طاووسی» هنرش را به نمایش بگذارد. در این رابطه با تأیید مسئولان دادگاه، بعد از ظهر روز یکشنبه که دادگاه او وارد شور شده بود «کابوک» به دادگاه آمد و در حضور اعضای دادگاه و خبرنگاران و چندتن از کارکنان زندان اوین یکی از پاسداران زندان بنام «حمید» را هیپنوتیزم کرد. در ابتدا «کابوک» به اعضای حاضر در دادگاه توضیحاتی در مورد هلم هیپنوتیزم داد و گفت: ۹۰ درصد مردم قابل هیپنوتیزم شدن هستند و می توان حدود ۲۰ درصد از بیماران لاعلاج را با هیپنوتیزم درمان کرد. وی گفت: هیپنوتیزم یا «خواب مغناطیسی» ۶ درجه دارد که بالا رفتن هر درجه نشان دهنده نقش کنترل کردن فرد هیپنوتیزم شده در اختیار فرد هیپنوتیزم کننده است. این درجات نشان دهنده عمق خواب مغناطیسی نیز هست، وی گفت قدرت اشخاص برای هیپنوتیزم شدن متفاوت است و این بستگی به قدرت فرد هیپنوتیزم کننده دارد. کابوک در پاسخ سؤال یکی از خبرنگاران که از وی در مورد نقش و قدرت وی در این رشته در ایران سؤال کردند گفت: من بالاترین مقام در این رشته را در ایران دارم. وی پس از ادای توضیح بیشتر در این مورد یکی از پاسداران داوطلب بنام «حمید» را جلو آورد و سرگرم خواب کردن وی شد. «کابوک» از پاسدار خواست تا دستهایش را شل کند و به هیچ چیز فکر نکند. سپس کمی پا او صعبت کرد و به او خیره شد و گفت: توه روز است خوابیده ای و بهمین دلیل امروز بخواب عمیقی فرو می روی و پس از انجام چند حرکت خطاب





به حاضرین گفت: پاسدار مزبور بخواب رفته و اکنون قادر است برنامه‌های خاصی را اجرا کند. اولین برنامه این بود که به پاسدار خواب رفته گفت: اکنون هوا بسیار گرم است و تو عرق کرده‌ای سروصورت خودت را پاک کن پاسدار خواب رفته مشغول بادزدن خودش و خشک کردن عرقهای سروصورتش شد. بعد از این برنامه «کابوک» به پاسدار یاد شده گفت: اکنون در کوهستان هستی و هوا بسیار سرد است و تو سردت شده است. پاسدار خواب رفته شروع به لرزیدن کرد و دستهایش را برای گرم شدن بهم می‌مالید. در اینجا یکی از خبرنگاران سوال کرد آیا با این تلقینات میتوان افکار افراد را هم عوض کرد؟ کابوک پاسخ داد، افکار چندین ساله افراد را نمی‌شود در یک یا چند جلسه عوض کرد اما بسیاری از مسائل ساده را از روی تلقین می‌توان به افراد قبولاند بطوریکه به آنها حرکاتی در همان زمینه را تلقین نمود. او بعنوان مثال گفت: اگر چند نفر را بخواب مصنوعی فرو ببریم و از همه آنها بخواهیم که مثلاً برقصند ممکن است یکی از آنها که هیچگاه در عمرش نرقصیده و رقص را گناه میداند بجای رقص شروع به خواندن نماز کند زیرا این فرد چندین و چند سال نرقصیده و رقصیدن را گناه می‌داند. وی سپس به پاسدار خواب شده گفت تو در یک باغ هستی

و انواع میوه‌ها در این باغ وجود دارد هر میوه‌ای که دوست داری بچین و بخور پاسدار هیپنوتیزم شده شروع به حرکاتی کرد که مشغول چیدن میوه از درخت بود «کابوک» از او سؤال کرد چه میوه‌ای می‌خوری؟ پاسدار پاسخ داد: «گنجونی» (نام محلی کلابی در لهجه اصفهانی یا نطنزی‌ها) بعد «کابوک» از او پرسید: دوست داری کجا بروی؟ پاسدار پاسخ داد: دوست دارم داخل بند بروم. «کابوک» گفت: اکنون در بند هستی، آنجا چه خبر است؟ پاسدار پاسخ داد: چرا مرا ساعت ۱۲ شب بیدار می‌کنی برو بگذار بخوابم. بعد «کابوک» به پاسدار گفت: اکنون چه کسی از دوستان و آشنایان را که فوت کرده است می‌خواهی ببینی؟ پاسدار پاسخ داد: دوست دارم احمد را ببینم، از او سؤال شد احمد کیست؟ و پاسدار جواب داد: احمد یکی از همشهریانم بوده که در جبهه شهید شده است. بعد «کابوک» به او گفت: اکنون احمد پیش تو است. پاسدار مزبور در حالیکه بغض کلویش را گرفته بود مشغول صحبت با احمد شد و با او احوالپرسی کرد و بعد بلافاصله بشدت شروع به گریه کرد و ضمن آن مدام می‌گفت احمد جان چرا رفتی و مرا تنها گذاشتی من جواب زن و بچه‌تورا چه بدهم در این موقع اکثر حاضرین بشدت ناراحت شده بودند و از گریه پاسدار و راز و نیاز او با دوست شهید شده‌اش ناراحت بنظر می‌رسیدند. او بعد از مدتی گریه در حالیکه سعی می‌کرد نگذارد احمد از پیشش برود می‌گفت بخدا نمی‌گذارم بروی اگر می‌خواهی بروی مرا هم همراه خودت ببر. در این هنگام «کابوک» چندین بار به پاسدار گفت: اکنون احمد از نزد تو می‌رود تو باید از دیدن او خوشحال باشی لبخند بزنی و پاسدار بعد از

هیپنوتیزم شده روی کف  
اطاق دادگاه بخواب رفته و  
کابوک دست روی پیشانی  
او گذاشته و تلقین می‌کند.



در این عکس رئیس دادگاه،  
تماشاچیان، خبرنگاران دیده  
می‌شوند، حمید به پشت  
روی کف اطاق دادگاه عمیق  
هیپنوتیزم شده است.



لحظه‌ای شروع به خندیدن کرد. سپس «کابوک» از او سؤال کرد: تو به پانصد سال قبل برمی‌گردی توجه می‌بینی: پاسدار مزبور حالت فردی را بخود گرفت که مشغول راندن الاغی است. ضمن راه رفتن یکبار ایستاد و گفت پس کجا رفتی؟ و کابوک بلافاصله گفت: تو اکنون پیرمرد ۷۰ ساله‌ای هستی پسرت دیر بخانه بازگشته و تودر حال دعوا کردن با او هستی. سپس پاسدار مزبور رو به پسرش کرد و گفت برو و دیگر بخانه نیا تو پسر من نیستی و برای من آبرو باقی نگذاشته‌ای. پس از این «کابوک» به پاسدار گفت: تو اکنون بچه یکساله‌ای هستی و داری گریه می‌کنی. و در پی آن صدای پاسدار شبیه ونگ ونگ بچه شد. بعد از این برنامه «کابوک» به پاسدار گفت: تو اکنون خروس هستی بالهایت را بهم بکوب و پاسدار هم همین کار را کرد و صدای خروس را تقلید کرد. سپس کابوک گفت: تو اکنون گربه هستی و کلماتش را چندبار تکرار کرد. بدنبال آن پاسدار حالت گربه بخودش گرفت و صدای گربه‌ها را تقلید کرد و چهار دست و پا شروع به راه رفتن نمود و بدنبال آن ناگهان پاسدار مانند گربه‌ای روی زمین دراز کشید و بخواب عمیقی فرو رفت.

«کابوک» گفت این شخص خسته شده و پس از چند لحظه از پاسدار خواست تا برخیزد و او نیز بلافاصله بلند شد. در پایان این برنامه یک ساعت و نیمه «کابوک» به پاسدار گفت من ترا از خواب بیدار می‌کنم ولی بعد از بیداری وقتی من عینکم را به چشمم زدم تو تشنه‌ات می‌شود و می‌روی آب می‌خوری و بعد با فوت کردن روی چشمان بسته پاسدار وی از خواب بیدار شد و در حالی که از محیط اتاق تمجب کرده بود به

سرجایش نشست در این موقع کابوک هینکاش را به چشمانش زد که بلافاصله بدنبال آن پاسدار بطرف میز داخل اتاق رفت و از طرف آبی که روی میز قرار داشت قدری آب نوشید. بعد از این برنامه عجیب خبرنگاران اطراف «کابوک» و پاسدار جمع شدند و شروع به سؤال کردند. پاسدار در پاسخ به این سؤال که چه چیزهایی دیده و چه اندازه این برنامه برایش بدرازا کشیده است گفت: تمام برنامه ها حدود ۵ دقیقه بیشتر طول نکشید و تمام صحنه ها مانند فیلم سینما از جلوی چشمانش رد شده است از او سؤال شد احمد را به چه صورتی دیده است؟ او گفت: او را در صحرای بزرگی دیدم. فقط من و او بودیم خیلی خوشحال بود و لباس سرپاسفید بتن داشت هر چه تلاش کردم که او را بگیرم موفق نشدم بعد از چند لحظه او از جلوی چشمانم محو شد. از پاسدار سؤال شد وقتی خروس شدی چه دیدی؟ او گفت من خود را بصورت خروسی سیاه دیدم که دیگر خروسها بطرف من حمله می کنند و من می خواهم که از دست آنها فرار کنم ولی لحظاتی بعد صحنه از جلوی چشمانم محو شد. وی در حالیکه از دیدن احمد دوست شهید خود بشدت خوشحال شده بود از کابوک خواش می کرد که یکبار دیگر ترا بخدا مرا خواب کن تا احمد را ببینم، حاضرم پانصد تومان بدهم، کابوک به او گفت هر وقت خواستی به بند بیا تا یکبار دیگر تو را خواب کنم و باین ترتیب بتوانی احمد را ببینی «کابوک» در پایان توضیحات دیگری در مورد این اقدام خود داد و گفت من عضو سازمان بین المللی هیپنوتیزورهای حرفه ای هستم، از کار من می توان استفاده های زیادی کرد. مثلا می توانم اعتیاد را بخوبی ترك بدهم و تضمین صد درصد نیز برای اینکار میدهم.

آزمایشات من درباره روح: یکی از آزمایشات مهم من این بود که چهار نفر از افراد مختلف را هیپنوتیزم کردم و روح پدرم را احضار نمودم وقتی از آنها پرسیدم این روح چه شکل و قیافه ای دارد، هر کدام جواب مختلفی دادند، یکی گفت قد بلند است یکی گفت قدش کوتاه است، دیگری گفت سبزه است و چهارمی گفت سفید است... در حالیکه اگر موضوع احضار روح صحت می داشت می بایستی هر چهار نفر می گفتند مثلا قد بلند یا قد کوتاه است.

آزمایش دیگر: توسط یکی از هیپنوتیزم شوندگان روحی را احضار کردم، به او گفتم اگر روح فلان شخص در اینجا حاضر است، بگوئید، لامپی را که از سقف آویزان است حرکت بدهد، یا پرده‌ها را حرکت بدهد، یا یکی از اشیائی را که در روی میز است حرکت بدهد، نتیجه همه این آزمایشات منفی بود، زیرا هیچکدام از این کارها انجام نشد نه لامپ سقف حرکت کرد، نه پرده تکان خورد، و نه اشیاء روی میز حرکت کردند.

درباره احضار روح و تاریخچه آن و علل پیدایش چنین طرز تفکری سخن بسیار است، که می‌توان درباره آن کتاب جداگانه‌ای نوشت، چرا میزها حرکت می‌کنند، خروج «استرال بادی» (۱) از بدن، مشاهده از دور (۲)، مسائل و مواردی هستند که قابل بحث می‌باشند، ولی چون موضوع خارج از بحث است، بنابراین به همین مختصر کفایت می‌کنم و می‌گویم که موضوع روح و احضار روح و پیشگوئی و غیبگوئی و کف بینی و فال قهوه و این قبیل اعمال اگر جزو خرافات نباشند هنوز در بوته آزمایش‌های علمی هستند هنوز جزو دروس دانشگاهها نشده‌اند، هنوز بعنوان علوم قطعی مورد قبول دانشگاههای جهان واقع نشده‌اند، ولی عمل هیپنوتیزم می‌بینیم که کاملاً علمی و قطعی است، هرکس می‌تواند خود هیپنوتیزم را یاد بگیرد، هرکس می‌تواند اثرات آنرا مشاهده کند، در آمریکا ۱۳ مؤسسه هیپنوتیزم را تدریس می‌کنند هیپنوتیزم در همه کشورهای اروپائی تدریس می‌شود.

خواندن افکار (۳): برخی از کسانی که بمرحله عمیق هیپنوتیزم می‌رسند، در همان حال هیپنوتیزم می‌توانند افکار دیگران را درک

کنند، من این حقیقت علمی را بارها چه تصادفی و چه از طریق آزمایش مشاهده نموده‌ام.

مثلاً بیشتر مواقع اتفاق افتاده، قبل از اینکه به هیپنوتیزم— شوندگان بگویم که دست راست شما بالا می‌آید چند دقیقه قبل از گفتن خود بخود دستشان را بالا آورده‌اند، زیرا قبلاً از فکر و تصمیم من مطلع شده‌اند.

سایر استعدادهای سمنامبول : کسی که هنگام هیپنوتیزم شدن به مرحله ششم یعنی سمنامبول یا در خوابگردی می‌رسد، در همه جهات، هوش، نبوغ و استعداد به مرحله فوق‌العاده عجیبی می‌رسد، حافظه‌اش آنقدر قوی می‌شود که می‌تواند خاطرات زمان تولد خود را دقیقاً بیاد بیاورد، هر ثانیه و دقیقه از زندگی گذشته خود را بخواند می‌تواند بیاد بیاورد.

هر نوع ناراحتی فکری، روانی و زخمهای روان‌تنی و دردهای غیرعضوی بدن خود را می‌تواند تلقین کند که از بین برود. می‌تواند از شعور باطن خود بخواهد که او را به هدفی خود هر چه باشد برساند، هدف مادی، عشقی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، هر چه که باشد، زیرا پس از تلقین مغز شخص تحت فرمان شعور باطن طوری عمل می‌کند، طوری طرح‌ریزی می‌کند طوری ابتکار و اختراع می‌کند که «خود» به هدف برسد، همانطور که پیشوایان مذهبی تحت فرمان شعور باطن عمل می‌کردند، ولی چرا بعضی از آنها به تنهایی شروع کردند و جهانی را مسلمان نمودند و موفق شدند، ولی برخی دیگر شهید شدند و نتوانستند؟ چرا؟ شاید یکی از عللش این بوده باشد که بمرحله عمیق خود هیپنوز نرسیده بودند، زیرا جنبه دیگر علمی نماز نوعی خودهیپنوز است.

کلید خوشبختی و سعادت : کسی که بمرحله ششم هیپنوتیزم رسیده می تواند خوشبخت ترین و سعادتمندترین افراد باشد، زیرا خوشبختی و سعادت در پول و ثروت و مقام و ماشین و قصر تنهاییست باین دلیل که شما بسیاری از این قبیل افراد را دیده اید که با داشتن همه چیز افسرده، غمگین و مریض هستند، البته من ادعا نمی کنم که فقط خود هیپنوتیزم به تنهایی خوشبختی می آورد، نه خیر، اینطور نیست، من چنین عقیده ای را ندارم، ثروت بایستی همراه با عقل و ایمان باشد تا ایجاد خوشبختی نماید.

حکمرانی بردنیا : اگر کسی بخواهد ولو بردنیا حکومت کند و با موفقیت هم حکومت کند، یکی از راههای بسیار مؤثر و مفید اینست که ابتداء خود را بمرحله عمیق هیپنوتیزم برساند يك حاکم، يك مدير، يك سياستمدار، يك پيشوا هنگامی می تواند مغزش چون نورافکنی قوی همه اطراف و جوانب را به بیند که دارای تمرکز فوق العاده ذهن یعنی هیپنوتیزم باشد.

حالا خواهید گفت مگر نادرشاه، یعقوب لیث، ناپلئون و هیتلر به مرحله عمیق هیپنوتیزم رسیده بودند؟ در جواب خواهم گفت: بلی، زیرا همه آنها کار خود را در آغاز با عشق موفقیت شروع کردند و روز بروز تمرکز فکر آنها نسبت بموفقیتشان بیشتر شد، تا بالاخره بمرحله کامل تمرکز فکر رسیدند.

بیاد داشته باشید، همانطور که استاد هیپنوتیزم ما را می تواند هیپنوتیزم کند، و بما تلقین نماید، همانطور هم حوادث و رویدادهای اجتماعی ما را هیپنوتیزم می کنند و بما تلقین می نمایند، تاجائیکه هیپنوتیزم شدن بوسیله اجتماع مبحث مفصل و بزرگی در درس و

بحث هیپنوتیزم بوجود آورده است. که آنرا «هیپنویکنیگ» (۱) یعنی هیپنوتیزم شدن در حال بیداری می گویند در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم مثالهای زیادی در این باره آورده شده است، نظیر مردی که لباس زنانه می پوشید، مردی که بچشمها نمی توانست نگاه کند، افراد دیگری که دچار پر خوری، تنگ نفس و بسیاری نوزهای دیگر می شوند.

تلاش عرفای ایران: عرفا و دراویش ایران و یوگی های هندوستان سالیان دراز ریاضت می کشیدند تا به مرحله عمیق هیپنوتیزم یعنی خلسه و جذبه عمیق برسند و پس از اینکه به مرحله عمیق هیپنوتیزم میرسیدند هیپنوتیزم ابزار و وسیله مؤثری بود برای رسیدن بمقامات بالاتر یعنی به کمک هیپنوتیزم ابتداء بخود تلقین می کردند که تمام تمایلات آنها تعدیل شود، زیرا در حالت بیداری و خودآگاهی یا محال است و یا بسیار سخت است که بتوان شهوات را از بین برد و یا خواب و خوراک را کم کرد.

انسان بخواهیدن احتیاج ندارد: در اثر روش های خاص عرفانی، عرفا و دراویش ایران به حالت دائماً هیپنوز در می آمدند، یعنی همیشه از صبح تا صبح دیگر در حال هیپنوز قرار داشتند، و اگر در مرحله عمیق هیپنوز باشند، مسلم است که احتیاج بخواهیدن ندارند. کسی که در اثر تمرین خود هیپنوتیزم در وضعی قرار گیرد که همیشه در حال هیپنوتیزم باشد و بخصوص اگر در مرحله عمیق هیپنوتیزم قرار گیرد نیازی بخواهیدن ندارد.

بهر حال دراویش و عرفای قدیم ایران پس از رسیدن به مرحله هیپنوتیزم درجه ۴ یا ۵ ابزار ریاضت را بدست می آوردند و آنگاه



به کمک خود هیپنوتیزم بخود تلقین می کردند که بتوانند هر ریاضتی را انجام بدهند، روزها و هفته ها غذا نخورند ماهها نخوابند، در زمستان سرد بدون لباس در غارها و کوهها بسر برند، زیرا در مرحله عمیق هیپنوتیزم شخص احساس سرما و گرما نمی کند.

ژنده پیل یخها را می شکست و داخل رودخانه می رفت، روی تیغها و خارهای بیابان لخت می غلطید. رسیدن به خود هیپنوتیزم عمیق اولین پله شروع ریاضت دراویش و عرفا بود که بتوانند بدرجات و مقامات بالاتر برسند، بمرحله ای برسند که در روی آب راه بروند، در هوا معلق بمانند و نظایر آن. (البته اگر اینطور کارها صحت داشته باشد).

قبل از یاد گرفتن خود هیپنوتیزم، مخالفت با تمایلات و بانفس اماره محال یا مشکل است، ولی پس از یاد گرفتن خود هیپنوتیزم اولاً خود بخود شخص آرامش می یابد و تمایلات تعدیل می شود، ثانیاً با چند بار تلقین بخود در حالت خود هیپنوز عمیق می تواند هر يك از تمایلات مخرب را از بین ببرد.

حالا اجازه بفرمائید به بینیم سایر دانشمندان هیپنوتیزم درباره حالات هیپنوتیزم چه گفته اند، چه کارها و عملیات تازه ای در حال هیپنوتیزم می توان انجام داد.

## پدیده‌های هیپنوتیزم

### طبق تجربیات هاری آرونز

«هاری آرونز» در کتاب، دوره‌جدیدی در هیپنوتیزم (۱) صفحه ۱۰۷ درس دوازدهم تحت عنوان پدیده‌های هیپنوتیزم می‌نویسد: پدیده‌های هیپنوتیزم به هفت دسته کلی تقسیم میشوند. در این درس این پدیده‌ها با توجه به اینکه در چه درجه‌ای از هیپنوز ظاهر می‌شوند تعریف می‌شوند در نتیجه هیپنوتیزم شونده خواهد فهمید که در چه درجه‌ای از هیپنوتیزم چه حالات و پدیده‌های جسمی و فکری ظاهر می‌شود، و وقتی هیپنوتیزم‌کننده یا هیپنوتیزم شونده از عمق خواب مطلع شد، انتظاراتش محدود بهمان پدیده‌هایی خواهد بود که در همان عمق و درجه از خواب ظاهر خواهد شد.



به سه نفر خواب‌رفتگان تلقین شده  
است که از سر ما می‌لرزند

## دسته اول - کنترل دستگاه ارادی بدن :

۱- کنترل ماهیچه‌های ساده : نظیر چسبیدن چشمها (۱)، سفت شدن ماهیچه‌های دست، مشت شدن انگشتان دست، عدم توانائی بالا آوردن دست و نظایر آن!

۲- کنترل ماهیچه و انجام وظایف ساده : نظیر، چسبیدن به صندلی و عدم توانائی بلند شدن از روی صندلی، عدم توانائی قدم زدن از یک نقطه به نقطه دیگر، چرخش دست و عدم توانائی در نگاه داشتن آن، عدم توانائی تکلم، عدم توانائی در گفتن اسم یا اعداد یا کلمات و ارقام.

دسته دوم - فراموشی (۲) : عدم توانائی در بیاد آوردن اسم، آدرس و غیره، عدم توانائی در بیاد آوردن حوادث و رویدادها.

دسته سوم - بیحسی (۳) و بی‌هوشی : در درجه‌ای از هیپنوز حالتی به خوابرفته دست می‌دهد که تمام پوست بدنش بیحس و کسخت می‌شود، و اگر کمی عمیق‌تر شود، خوابرفته بحالت بی‌هوشی و ناآگاهی کامل درمی‌آید، بنوعی که محیط را هم احساس و درک نمی‌کند.

دسته چهارم توهمات (۴) - الف : توهمات مثبت: توهماتی هستند که خوابرفته چیزهایی را که وجود ندارد می‌بیند، مثلا دیدن شیر، دیدن گربه، دریا، روح پدر بزرگ و نظایر آنها.

ب : توهمات منفی (۵) : توهماتی هستند که سوژه آنچه را که وجود

دارد نمی بیند. مثلاً به خواب رفته می گوئیم چشمهایت را باز می کنی، ولی گلدان روی میز را نمی بینی یا فلان شخص را نمی بینی

دسته پنجم - قدرت خارق العاده حافظه (۱) : در این حالت از هیپنوز حافظه خواب رفته فوق العاده قوی می شود، همه چیز را خیلی خوب می تواند بیاد بیاورد، این حالت را می توان نقطه مقابل فراموشی نامید، زیرا در این حالت خواب رفته می تواند خاطرات زمانی را که در شکم مادر بوده بیاد بیاورد بمقتیده طرفداران عود ارواح، خواب رفته در این حالت می تواند خاطرات صدها سال قبل از تولد خود را هم بیاد بیاورد.

الف : تجدید خاطرات (۲) : نوع اول بیاد آوردن زویدادهائی که معمولاً فراموش شده اند، که سوژه در حالت سوم یا چهارم هیپنوز این قبیل خاطرات فراموش شده را خوب می تواند بیاد بیاورد، مثلاً اگر بخواب رفته تلقین شود که نام معلم کلاس اول خود را بیاد بیاورد، بخوبی بیاد خواهد آورد در حالیکه در بیداری امکان نداشت که بتواند بیاد بیاورد. همچنین خواب رفته بسیاری از خاطرات زمان طفولیت را که در بیداری بهیچوجه نمی توانسته بیاد بیاورد، در حال هیپنوز بخوبی بیاد خواهد آورد، به عبارت دیگر خواب رفته می تواند پرده خاطرات فراموش شده را بیکسو بزند و وارد آنسوی پرده بشود و تمام جزئیات خاطرات خود را از بدو تولد بیاد بیاورد، در حالیکه هیچکدام از این خاطرات را در حال بیداری نمی توانسته بیاد بیاورد.

ب : بازگشت به سنین گذشته (۳) : در این حالت خواب رفته را می توان

به سنین گذشته بازگردانید، و در مرحله پنجم یا ششم هیپنوتیزم شخص باین حالت درمی آید.

پدیده بازگشت بگذشته در هیپنوتیزم پدیده قابل ملاحظه ایست که خوابرفته ظاهراً قادر است تمام وقایع گذشته را با تمام احساس و عواطف همان زمان گذشته درخود زنده کند.

گاهی اوقات وقتی خوابرفته به زمان دوران طفولیت بازمی گردد، ممکن است مانند يك كودك شروع به صحبت نماید و مانند كودك رفتار نماید. بدین ترتیب، اگر شما بخواهید خوابرفته اسم معلم کلاس اول خود را از طریق بازگشت بگذشته بیاد بیاورد، شما می توانید به او تلقین کنید که در کلاس اول نشسته اید و سپس اسامی شاگردان اطراف او و نام معلم را سؤال نمائید.

خوابرفته بشما خواهد گفت که چه کسی در کلاس درس می دهد. مرد است یا زن، اسمش چیست؟ خوابرفته مانند كودك ۶ یا ۷ ساله عمل خواهد کرد، آهنگ صدا، حرکات و رفتارش شبیه كودك سال اول دبستان خواهد بود، زیرا به او تلقین شده است که كودك ۶ یا ۷ ساله است.

بازگشت به سنین گذشته يك وسیله مهمی است برای هیپنوتیزم کننده.

ج - حالت عکسبرداری حافظه (۱) : خوابرفته در حالت پنجم و ششم هیپنوتیزم به این حالت درمی آید البته نه همه سوژه ها بلکه فقط برخی از سوژه ها باین حالت درمی آیند.

برخی از سوژه ها در حالت خاصی از وضع حافظه قرار می گیرند که می توانند کار عجیب و جالبی انجام بدهند. مثلاً ممکن است به

سوژه گفته شود، فقط يك لحظه چشمهایش را باز کند و به بندد و کلیه اشیائی را که در اطاق است نام ببرد، حافظه برخی از سوژه‌ها خیلی خوب اینکار را انجام میدهد، عبارت بهتر مانند دور بین عکاسی می‌تواند دقیقاً از همه چیز عکسبرداری نماید.

می‌توان به سوژه گفت، که چشمهایش را در حال هیپنوز باز کند، او در يك لحظه کتابی را باز کند و به بندد و سپس به «خوابرفته» گفته شود که خط دهم را بخواند، چنانچه سوژه در حالت «عکسبرداری حافظه» باشد، چون مغزش از خطوط کتاب عکسبرداری کرده، بطور جالب و اعجازانگیزی خط دهم را از حفظ خواهد خواند. «حالت عکسبرداری حافظه» خاصیتی نیست که شخص بتواند با تمرین آنرا توسعه دهد، «عکسبرداری حافظه» استعدادی است که عده بسیار کمی از افراد خود بخود دارا هستند، و اکثر افراد چنین استعدادی را ندارند. این حالت «عکسبرداری حافظه» بسیار در اشخاص نادر است من (هاری آرونز) تا بحال فقط چهار بار حالت عکسبرداری حافظه را مشاهده کرده‌ام. يك «خوابرو» معمولی را می‌توان به كمك هیپنوتیزم حافظه‌اش را تقویت نمود، ولی نمی‌توان حالت عکسبرداری حافظه را در او ایجاد کرد.

دسته ششم - ازدیاد حساسیت خارق‌العاده (۱): (به اوج رساندن حواس و احساسات) آزمایشات و تجربیات نشان می‌دهند که ازدیاد قدرت خارق‌العاده حواس پنجگانه در افراد متفاوت است. برخی از حواس در مراحل سبك هیپنوتیزم، حتی مرحله سوم، کاملاً تغییر می‌یابند ولی در برخی دیگر از سوژه‌ها حتی در مرحله ششم هیپنوتیزم که عبارت

از حالت در خوابگردی باشد، باز هم حواس پنجگانه کاملاً تغییر نمی یابند.

بنابراین به علت عکس العمل متفاوت خوابروها در مقابل تلقین ازدیاد قدرت حواس پنجگانه نمی توان قضاوت نمود که در چه مرحله ای از خواب هیپنوتیزم است.

حالا به برخی از تغییرات حواس پنجگانه در زیر اشاره می کنیم.

**الف - تغییر در حس بویائی (۱) :** در حال هیپنوز يك بطری آب جلو

بینی خوابرو گرفته می شود و به او تلقین می شود که این شیشه عطر

یا گلاب است، خوابرفته بوی عطر یا گلاب را استشمام خواهد کرد.

و یا ممکن است به او تلقین نمود که این شیشه عطر خوشبو است،

خوابرفته بجای بوی آمونیاك بوی عطریاس یا گل سرخ را استشمام

خواهد کرد.

**ب - تغییر در حس چشایی (۲) :** در حال هیپنوتیزم می توان در حس

چشائی تغییرات قابل ملاحظه ای ایجاد کرد، مثلاً می توان آب را به

سوژه داد و به او تلقین نمود که این شراب است، و با نوشیدن آن



سوژه سرکه را بجای آب خنك می نوشد.

می‌توان به سوژه تلقین کرد که مست شده است.

ج - تغییر در حس لامسه (۱) : در حال هیپنوز می‌توان به سوژه تلقین نمود، که پوست بدنش کرخت و بی‌حس است، در این هنگام سوژه هیچگونه لمس و تماسی را حس نخواهد کرد و یا می‌توان در حال هیپنوز خط‌کش یا مدادی را بدست سوژه نزدیک کرد و باو تلقین نمود که آهن گداخته است خوابرفته در دستش احساس سوزش کرده و بسرعت عقب خواهد کشید. همچنین ممکن است کاغذ نرمی را به دست سوژه داد و به او تلقین کرد که پارچه‌ای زبر و خشن است و برعکس گونی زبری را بدست سوژه داد و باو تلقین نمود که پارچه مخمل نرم است.

دسته هفتم - تغییرات در وظائف اعضاء بدن (۲) : بسویله تلقین، تنفس خوابرفته ممکن است تغییر یابد، مثلاً می‌توان به خوابرفته تلقین نمود که تنفس او کندتر یا تندتر شود؛ همچنین ضربان قلب و نبض را می‌توان با تلقین در حال هیپنوز کم یا زیاد کرد، و بزاق معدی را می‌توان زیاد نمود. خونریزی را می‌توان به نسبت زیادی تقلیل داد، ترشح دستگاہهای بزاقی را می‌توان کم یا زیاد نمود.

شما ملاحظه می‌کنید، که جسم و روان شخص تحت تاثیر هیپنوتیزم تا چه حد تغییر می‌یابد، اگر بدانید که بیشتر تلاش عرفا و دراویش ما بمنظور رسیدن به حالت خودهیپنوتیزم دائمی بوده است، نه تنها برخی از شما برخی از آنها را سرزنش خواهید کرد، بلکه خود شما نیز تصمیم خواهید گرفت که فن خود هیپنوتیزم را یاد بگیرید، تا بتوانید به سهولت و بطور کامل بر جسم و روان و



مغز و اعصاب خود حکومت کنید.

### بی اثر بودن موعظه و نصیحت

من در مساجد و بالای منبرها در رادیو و سایر محافل می بینم و می شنوم که پیشوایان مذهبی، فوق العاده فصیح و بلیغ مردم را دعوت می کنند، راهنمایی می کنند، که شهوت، مال پرستی و جاه طلبی نداشته باشند، رشوه نگیرند دزدی نکنند، مال مردم را نخورند، راستگو و درستکار باشند، حرص و آز نداشته باشند و.... الی آخر. ولی متأسفانه باید عرض کنم آنهاییکه معتاد به انحرافات اخلاقی شده اند، با پند و اندرز و نصیحت یا نمی توانند تغییر کنند و یا بسختی ممکن است تغییر کنند زیرا که میخ در آهن سرد فرو نخواهد رفت مگر اینکه آهن قبلاً در کوره داغ شده باشد، نرم شده باشد. اگر انسان ها را به آهنی سرد تشبیه کنیم، هیپنوتیزم شبیه کوره آتش است اینقبیل انسانهای بیمار شخصیتی و روانی، نخست باید هیپنوتیزم شوند. وقتی شخص چندین هفته یا چندین ماه هیپنوتیزم شد، چندان احتیاجی به تلقین هم ندارد، زیرا هیپنوتیزم دو حالت و خصوصیت بزرگ و ارزنده را نیز خود بخود در درون ایجاد می کند، یکی حس خود آگاهی و حس تشخیص و تمیز دوم قدرت اجرایی خود بخودی.

کسی که چندین بار هیپنوتیزم می شود، خود بخود خود آگاه می شود، بطور روشن و دقیق متوجه اشتباهات و انحرافات می شود، متوجه معایب و انحرافات می شود که تابعال به آنها توجهی نداشته، گرچه عمل می کرده، ولی وجدان آگاهی نداشته که قبح کار را روشن و بزرگ کند.

پس از آنکه معایب و انحرافات اخلاقی و خلافاکاریها در نظر

هیپنوتیزم شونده روشن، بزرگ و برجسته شدند، خود بخود نیروی در درون ایجاد می شود که انجام اعمال خلاف را در بیمار منع می کند. بنابراین چقدر خوب است که پیشوایان مذهبی هنگام آموزش نماز و هنگام برپاداشتن نماز، به جنبه هیپنوتیزم نماز یا همان جنبه تمرکزی نماز نیز توجه داشته باشند، بعبارت دیگر علاوه بر جنبه مذهبی و الهی به جنبه علمی و فنی نماز هم که یکنوع خودهیپنوتیزم است توجه نمایند و عبادت کنندگان را راهنمایی کنند که خود را بحالت خلصه جذبه و خود هیپنوز درآورند، در این حالت عبادت کننده هر تلقینی را بنماید در او اثر می کند، هر آرزویی داشته باشد و از شعور ناخود آگاهش بخواهد برآورده می شود.

کمی از بحث علمی هاری آرونز دور افتادیم، حالا اجازه بفرمائید به بینیم سایر دانشمندان هیپنوتیزم در این باره چه گفته اند، «جان هارتلند» یکی از دانشمندان بزرگ هیپنوتیزم پدیده های هیپنوتیزم یا همان حالاتی را که در حال هیپنوتیزم می توان ایجاد کرد به دو دسته تقسیم می کند.

دسته اول - پدیده های جسمی هیپنوتیزم.

دسته دوم - پدیده های روانی هیپنوتیزم.

ابتدا اجازه بفرمائید آقای «جان هارتلند» را کمی بیشتر معرفی

کنم.

مدارك و مدارج تحصیلی آقای جان هارتلند عبارتند از :

B.Sc. M.B. Ch.B. MR.C.S. L.R.C.P.

مشاغل و سمت های جان هارتلند بقرار زیر است :

۱- رئیس انجمن هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی.

۲- رئیس انجمن هیپنوتیزم کلینیکی آمریکا.

۳- معاون انجمن کلینیکی و تجربی هیپنوتیزم بین‌المللی.

۴- سردبیر مجله هیپنوتیزم کلینیکی.

۵- روانپزشک مشاور بیمارستان هالام، وست‌برامویچ.

۶- مشاور روانپزشکی.

جان هارتلند اثر هیپنوتیزم را بر روی ماهیچه‌های ارادی به ترتیب زیر تقسیم‌بندی نموده و نتایج مشاهدات و تجربیات خود را بیان می‌کند.

۱- شل‌شدن (یا وانهادگی) (۱): وقتی به شخص هیپنوتیزم شده تلقین وانهادگی می‌کنیم، دیده می‌شود که در سوژه احساس تنبلی بیحرکتی و کاهلی ایجاد می‌شود هیپنوتیزم شده تمایل به حرکت دادن اعضاء بدن ندارد، نمی‌تواند تصمیم بگیرد که آیا دست یا پا یا سرش را باید حرکت بدهد یا نه، ولی نیروی حرکت دادن را از دست نمی‌دهد.

۲- فلج عضلانی (۲): این قسم فلج عضلانی ممکن است بیشتر در عضلات چشم، دستها ظاهر شود، که در اینصورت هیپنوتیزم شده مانند افراد افلیج رفتار خواهد کرد، اگر به سوژه گفته شود که عضلات پاهای تو فلج شده‌اند، و تو قادر نیستی از روی صندلی برخیزی، هیپنوتیزم شده نخواهد توانست از روی صندلی برخیزد، یا اگر به سوژه تلقین شود که دست راست یا چپ تو فلج است و خارج از اراده خود حرکتی می‌کند و می‌لرزد، همین حالت ایجاد خواهد شد. و این فلج شبیه فلج ناشی از بیماری هیستری می‌باشد که بهیچوجه نمی‌توان بین آن دو فرقی قائل شد.



دستهای خوابرفتهاگان درهم قفل شده‌اند و نمی‌توانند آنها را باز کنند.

همچنین ممکن است به سوژه تلقین شود که دچار لکنت زبان است یا عضلات زبانش فلج شده‌اند و قادر به تکلم نخواهد شد یعنی دچار لالی خواهد گردید ممکن است به سوژه تلقین شود که هر دو دستش فلج است در این صورت قادر نخواهد بود، با هر دو دست کاری بکند، نمی‌تواند پیانو بزند، نمی‌تواند ظرف آبی را بردارد، نمی‌تواند چیزی بنویسد. اگر تلقین شود که دستها قفل شده‌اند نمی‌تواند باز کند.

تلقین فلج شدن اعضاء در افراد متفاوت اثر می‌کند، در برخی افراد تلقین کاملاً اثر می‌کند و مؤثر واقع می‌شود و در برخی دیگر کمتر اثر می‌کند و یا در برخی افراد نسبت به اعضاء خاصی اثر بیشتری می‌نماید. مثلاً می‌توان به چند سوژه تلقین کرد که دهانش یا چشمش را نمی‌تواند باز کند، این تلقین در برخی عمیق اثر می‌کند و در برخی دیگر اثر کمتری دارد در برخی اثر نمی‌کند، و یا دیده شده است که برخی از هیپنوتیزم شوندگان نسبت به برخی تلقینات حساسیت بیشتری نشان می‌دهند، مثلاً چشمش را می‌تواند باز کند ولی نمی‌تواند بنویسد.

۳- سفت شدن اعضاء بدن (۱) : به هیپنوتیزم شده می توان تلقین نمود

که يك عضو یا تمام اعضاء بدنش سفت شود. مثلا می توان به سوژه تلقین نمود که دست راست تسوسفت و محکم است و قادر به حرکت دادن و یا انداختن آن نیستی. و یا می توان به خواب رفته تلقین نمود که تمام بدنش مانند قطعه ای چوب سفت و محکم است و بدن را روی دو صندلی قرار داد.

جان هارتلند معتقد است، که این عمل جنبه نمایش دارد و در عالم پزشکی انجام چنین عملی صحیح نیست.

۴- ازدیاد قدرت کار عضلانی (۲) :

جان هارتلند معتقد است، که در حال هیپنوز قدرت کار عضلانی بیشتر می شود می توان به هیپنوتیزم شده تلقین کرد که در حال سمنامبول از کار کردن خسته نشود، و یا در هر بار و در هر لحظه کار بیشتری را انجام دهد، از این حالت می توان در ورزش و مسابقات ورزشی استفاده کرد.

۵- حرکات غیر ارادی اعضاء بدن (۳) : همانطور که می توان به هیپنوتیزم شده تلقین نمود که نتواند اعضاء بدن مانند دست یا پای خود را حرکت دهد همانگونه می توان تلقین کرد که مثلا دستش بطور غیر ارادی چرخش کند، یا می توان تلقین نمود که دست راستش خود بخود و غیر ارادی بالا می آید. ولی باید بدو موضوع دیگر در این باره توجه کرد.

خوابرفته در حال هیپنوتیزم  
کار میکند.



اول اینکه گاهی اوقات دیده می شود که دست سوژه بالانمی آید یکی از عللش ایتست که، سوژه در ابتدای هیپنوز آنقدر تابع و وانهاده است، که دست یا سایر اعضا بدنش به علت وانهادگی و شل بودن زیاد حرکت نمی کند.

دوم اینکه، گاهی دیده می شود، که هیپنوتیزم شده وقتی بمرحله سمنامبول می رسد، قادر نیست چشمهایش را باز کند، مگر اینکه از خواب هیپنوتیزم بیدار شود، زیرا در حال هیپنوز کره چشم بالا می رود و مژه ها بهم فشار می آورند، در این حالت وقتی به سوژه تلقین می شود که چشمهایش را باز کن، تلقین اجراء نخواهد شد، زیرا سوژه قادر نیست چشمهایش را باز کند.

تاثیر هیپنوتیزم بر روی اعضاء داخلی بدن و غدد مترشعه داخلی

دکتر «جان هارتلند» در صفحه ۱۳۲ کتاب هیپنوتیزم در پزشکی

و دندانپزشکی می نویسد : « بسیاری از اعمال و وظایف بدنی کاملاً خارج از اراده و کنترل ما هستند و تحت نظر شعور و ناخودآگاهی کنترل و تنظیم می شوند و از طریق تالاموس مغز بوسیله دستگاه اعصاب خودکار وظایف خود را انجام می دهند.

گردش خون، تنفس، هضم و جذب غذا، حرکات معده، دستگاه دفع و ترشح و ترشحات غدد داخلی و درون ریز تحت فرمان دستگاه اعصاب خودکار خارج از اراده و کنترل خودآگاه ما عمل می کنند. در حال هیپنوتیزم عمیق این دستگاه های غیرارادی و غدد مترشحه داخلی تحت اراده و کنترل قرار می گیرند و می توان نتیجه گرفت که بیمارینهای روان تنی (۱) از طریق هیپنوتیزم قابل معالجه هستند.

و حالا در زیر درباره اثر هیپنوتیزم بر روی اعضاء داخلی بحث می کنیم.

۱- اثر هیپنوتیزم بر روی قلب : در این قسمت از کتاب بحث ما در این است که شخص در حال هیپنوتیزم چه حالات و کیفیاتی دارد، در حال هیپنوتیزم وضع قلب به چه ترتیبی است، آیا از کار می افتد یا ضربانهایش شدت می یابند؟ در این باره جان هارتلند می گوید : « بسیاری از هیپنوتیسنت ها معتقد هستند، که ضربانهای قلب تحت تلقین در حال هیپنوتیزم شدت و ضعف می یابند، ولی آیا ضربانهای قلب با تلقین مستقیم کم و زیاد می شود یا نه مورد بحث است» بهر حال دکتر وان پلت با آزمایشات مکرر ثابت نمود، که ضربانهای قلب تحت تلقین در حال هیپنوتیزم کم و زیاد می شوند، این آزمایش در تاریخ هیپنوتیزم بنام وی ثبت شده است.

۲- الیهیپنوتیزم بروی رگهای خونی (۱) : جان هارتلند می نویسد که «للویدتوکی (۲)» پس از بررسیها و آزمایشات دریافت که شریانهای کوچک و مویرگها درحال هیپنوز عمیق کاملاً منقبض می شوند ، بنحوی که ریزش خون از جراحات وارده یا بکلی قطع می شود و یا فوق العاده نقصان می پذیرد قطع خونریزی یا کم شدن آن بوسیله بسیاری از جراحان دندانپزشک هیپنوتیست تایید شده است ، این عده از دندانپزشکان هیپنوتیست مشاهده نموده اند که هنگام کشیدن دندان درحال هیپنوتیزم عمیق خونریزی وجود نداشته و یا بسیار خون کمی جاری شده است . تحقیقات و بررسی ها و آزمایشات بعدی نیز تجربه دندانپزشکان هیپنوتیست را تایید کرده و پذیرفته است که رگهای خونی درحال هیپنوتیزم عمیق در صورت تلقین منقبض می شوند .

فورل (۳) : نظریه التیام موضعی را از طریق تلقین درحال هیپنوتیزم تایید می کند ، و می گوید وقتی می بینیم که اعصاب (۴) کنترل کننده مویرگها تحت تاثیر هیپنوتیزم قرار می گیرد ، تعجب آور نخواهد بود که بگوئیم «التیام موضعی (۵)» نیز تحت تاثیر هیپنوتیزم قرار می گیرد . خجالت باعث سرخ شدن می شود ، ترس موجب رنگ پریدگی چهره می گردد .

در معالجه برخی از امراض پوستی من (جان هارتلند) بارها موفق شده ام از طریق تلقین مستقیم درحال هیپنوتیزم در نقطه معینی مقداری خون متمرکز نمایم . بعبارت دیگر خون بدن را متوجه

1- The Blood - vessels

2- Lloyd Tuckey

3- Forel

4- Vasomotr system

5- Local Flushing



نقطه معینی بنمایم. آزمایشات نشان داده اند که از طریق تلقین در حال هیپنوز می توان درجه حرارت بدن را در نقطه معینی از یک تا دو درجه کم یا زیاد نمود.

فشارخون (۱): فشار خون بدن را نیز می توان از طریق تلقین در حال هیپنوتیزم تحت تاثیر قرار داد. تلقین و انهداگی و آرامش فشارخون و «ضربان نبض (۲)» را کم می کند، درحالی که تلقین هیجان و اضطراب فشارخون و ضربان نبض را بالا می برد.

۳- تأثیر هیپنوتیزم بر روی دستگاه تنفسی (۳): وگت (۴) متوجه شد هنگام هیپنوتیزم، بمحض اینکه چشمهای سوژه بسته می شود، از شدت تنفس کاسته می شود. نفسها ملایم تر و آهسته تر می شوند. تلقین در حال هیپنوز به نسبت زیادی می تواند در شدت وضعف تنفس مؤثر واقع شود، اگر به سوژه تلقین شود که کار سنگینی را انجام می دهد. آزمایش نشان داده که تا ۵۰ درصد آهنگ تنفس تغییر پیدا کرده. تغییرات تنفسی در حال هیپنوتیزم برای معالجات اختلالات ریوی نظیر تنگ نفس بسیار مفید است.

۴- تأثیر هیپنوتیزم بر روی دستگاه گوارش (۵): در حال هیپنوتیزم اعضاء دستگاه گوارش را هم می توان تحت تاثیر قرار داد. جان هارتلند در صفحه ۱۳۴ کتاب خود می نویسد: در آزمایشات هیپنوتیزمی دیده شده است که در حال هیپنوتیزم عمیق اگر به «خوابرو» تلقین شود که در حال خوردن غذای خوشمزه ایست، این تلقین موجب می شود که معده بزاق معدی ترشح نماید. جان هارتلند معتقد است که همانطور

1- Blood - pressure

2- Pulse rate

3- The respiratory system

4- Vogt

5- The alimentary system

که معده تحت تاثیر هیپنوتیزم قرار می گیرد، همانگونه نیز آزمایش نشان داده، که کیسه صفرا نیز مواد زرداب و صفرا ترشح خواهد کرد، و حتی غدد مترشحه دهان نیز خارج از این تاثیر نیستند، زیرا آزمایشات مکرر نشان داده اند که اگر به سوژه تلقین شود که در حال خوردن غذای خوشمزه ایست غدد بزاقی دهان شروع به ترشح می کنند. «برگمن (۱)» گزارش داده که در مورد معالجه شخص بیماری با تلقین در حال هیپنوتیزم توانسته است ترشحات اسیدی معده را تقلیل دهد.

به کرات آزمایش نشان داده است که حرکات دورانی معده کاملاً و بطور مؤثر می تواند در حال هیپنوتیزم تحت تاثیر تلقین قرار گیرد، و به همین دلیل کلیه اعمال روده ها را می توان تحت تاثیر و نظم در آورد. اگر در حال هیپنوتیزم عمیق به سوژه تلقین شود که در ساعت معینی روده های شما تحریک شده و بکار خواهند افتاد باموفقیت تمام این تلقین اجرا خواهد شد. حتی با تلقین در حال هیپنوتیزم می توان تا حدودی اثر برخی از داروها را در روده و معده خنثی کرد. مثلاً می توان به سوژه تلقین نمود که روغن کرچکی که تو خورده ای تا ۸ ساعت در بدن تو اثری نخواهد کرد. آزمایش نشان داده است که به سوژه آب داده شده ولی به وی تلقین شده که این داروی قی آور یا مسهل است و در سوژه کاملاً مؤثر واقع شده است.

۵- ترشحات و اعمال دفع ادرار (۲): جان هارتلند می گوید ترشحات

آب دهان و عرق بدن می تواند تحت تاثیر تلقین در حال هیپنوتیزم کم یا زیاد شود. اگر به سوژه تلقین شود که پیازی را بو می کند یا آب پیاز وارد چشمهایش شده است، چشمهایش آب خواهند افتاد

و همچنین با تحريك عواطف سوژه به گریه خواهد افتاد.  
 من (کابوك) کلیه این نظریات را قبول می‌کنم زیرا هر يك از آنها را تا بحال که در حدود بیش از ۲۵ سال است درباره هیپنوتیزم مطالعه و آزمایش می‌کنم، تجربه و آزمایش کرده‌ام.



پنج نفر توسط استاد کابوك  
 هیپنوتیزم شده‌اند

تعداد پنج نفر را در حضور چهارصد نفر هیپنوتیزم کرده بودم به آنها تلقین نمودم که دردناك‌ترین خاطرات خود را بیاد می‌آورید و گریه می‌کنید، یکی از خواب‌برفتگان دختر خانم ۲۲ ساله‌ای بود که خیلی شدید گریه می‌کرد، اشک‌های فراوان جاری بودند و های‌های با صدای بلند گریه می‌کرد، همه تماشاچیان را متاثر کرد، تاثر تماشاچیان هنگامی بیشتر شد، که علت گریه را سؤال کردم، زیرا جواب داد که برادرم در تصادف هفته قبل کشته شده‌است.

از دیاد شیر مادر بوسیله هیپنوتیزم (۱): جان‌هارتلند معتقد است که شیر مادران شیرده را می‌توان بوسیله تلقین در حال هیپنوتیزم زیاد کرد. ولی در خصوص ادرار گزارش‌های مخالفی رسیده است زیرا تلقین در حال هیپنوز میل به ادرار زیاد را ایجاد کرده ولی ادرار خارج نشده است، ولی من (کابوك) يك بار در روی سن به ده نفر از هیپنوتیزم‌شوندگان گفتم هر کس هر کار دلش می‌خواهد بکند، یکی از هیپنوتیزم‌شوندگان شروع به ادرار کرد.

۶- تغییرات متابولیسم بدن بوسیله هیپنوتیزم (۱): اگر به سوژه‌ای که در حال هیپنوتیزم عمیق است، تلقین شود که چند روز است که غذا نخورده است، نتیجه تلقین تغییر در قندخون بدن خواهد بود، و اگر به سوژه تلقین شود که کلوچه، کیک و شیرینی زیاد خورده است، قند خونسش بالا خواهد رفت، بدون اینکه واقعاً چیزی خورده باشد میزان قند خون همیشه بوسیله آدرنالین زیاد می‌شود، و عواطف شدید نظیر وحشت و عصبانیت و افسردگی موجب ترشح آدرنالین می‌گردد و وقتی آدرنالین وارد جریان خون می‌شود قند خون زیاد می‌شود و جسم را برای فعالیت بیشتر بسیج می‌نماید، چون عواطف را با تلقین در حال هیپنوتیزم می‌توان بخوبی تحریک کرد، و عواطف هم‌غده آدرنال را تحریک می‌کند و آدرنال هم قندخون را بالایی برد بنابراین می‌توان بخوبی نتیجه گرفت و درک کرد که چگونه با هیپنوتیزم می‌توان قند خون را زیاد کرد.

۷- اثر هیپنوتیزم بر خونروی قاعدگی زنان (۲): در اغلب موارد خونروی بیش از حد قاعدگی را می‌توان از طریق تلقین در حال هیپنوتیزم کم کرد یا بکلی قطع کرد. جریانهای مخالف زندگی گاهی خصوصیات اخلاقی و روانی را تغییر می‌دهد و بر روی عواطف و احساسات مایثر می‌گذارد و در نتیجه اثرات جسمی نامطلوبی بر روی ما خواهد داشت بعنوان مثال دوران قاعدگی زنان گاهی تابع همین عوامل هستند که گاهی به تاخیر می‌افتند و گاهی هم زودتر از موعد مقرر آغاز می‌شوند که بوسیله هیپنوتیزم می‌توان تنظیم کرد.

۱- متابولیسم یعنی سوخت و ساز و تحولات بدن موجود زنده برای حفظ حیات  
Changes in metabolism

۸- اثر هیپنوتیزم در خونریزی از بینی و پوست بدن (۱) : جان هارتلند میگوید در هیپنوتیزم عمیق می توان به سوژه تلقین کرد که خونریزی های از بینی یا پوست بدنش قطع شود.

۹- هیپنوتیزم و سوختگی (۲) : جان هارتلند در صفحه ۱۳۵ کتاب خود می نویسد. اگر نوك مداد یا خودکاری را پشت دست خوابرفته بگذاریم و به او تلقین کنیم که آتش سیگار است، اثرات سوختگی در پوست دستش ظاهر خواهد شد البته نه فوری و بلافاصله بلکه چند ساعت بعد از بیداری محل فشار خودکار یا مداد تاول خواهد زد.

۱۰- آرامش (۳) : جان هارتلند می نویسد : «آرامش با تلقین در حال هیپنوتیزم بدست می آید، ولی نباید فراموش کرد که این آرامش را برخی بدون هیپنوتیزم در اوضاع و احوال خاص زندگی و اجتماعی هم بدست می آورند. در سالهای اخیر گزارش شده است که برای ایجاد آرامش می توان از داروهای خواب آور همراه با تلقین نیز استفاده کرد.



آرامش - خوابرفتهاگان آرامش  
عمیقی دارند که از چهره ها  
بخوبی نمایان است.

### دنیای فامفهوم درون هیپنوتیزم شونده

بگسل زبی اصولان مشنو فریب غولان  
 که تو از شریف اصلی که تواز بلند جالی  
 تو براوج بی زوالی ز درون تو با جمالی  
 تو از آن ذوالجلالی تو ز پر تو خدالی  
 توهنوز ناپدیدى ز جمال خود چه دیدی  
 سحرى چو آفتابى ز درون خود بر آلى  
 تو چنین نهان دریغى که مہی به زیر میغی  
 بدر آن تو میخ تن را که مہی و خوش لقالی

گاهی اوقات هیپنوتیزم شوندگان دچار حالات خاص فکری،  
 عصبی روحی و روانی می شوند که عرفا در حال خلسه و جذبه دچار  
 همان حالات می شوند. که درك این حالات برای اشخاص دیگر اگر  
 محال نباشد بسیار بسیار مشکل است، زیرا نسبت میزان درك و  
 احساس شخص هیپنوتیزم شده نسبت به دیگران شبیه کور مادرزاد  
 می باشد نسبت به چشم داران. کور مادرزاد معنی روشنی را نمی تواند  
 بفهمد، معنی رنگها و رنگك گلها را نمی تواند بفهمد، اگر به کور  
 مادرزاد بگویند برف سفید است و آسمان آبی است و آتش قرمز  
 است معنی سفیدی و قرمزی را نخواهد فهمید.

برخی از عرفا معتقدند، که ما کروکور و بدون حس شامه و لامسه هستیم، پس از عبور از حالات و درجات عرفانی آگاه و بیدار و بینا می‌شویم. با این حساب باید گفت که هیپنوتیزم یکنوع بیداری است، بیداری ذهن است، بیداری روح است، بیداری ضمیر است، واقع‌بینی است، عرفا در حالت خلسه عمیق و هیپنوتیزم‌شوندگان در حالت هیپنوتیزم عمیق دچار حالاتی می‌شوند که نه خودشان قادر به بیان آن حالات هستند و نه ما می‌توانیم آن حالات را درک کنیم. برخی از شعرا و نویسندگان در همین حالات خاص اشعار خود را سروده‌اند و نوشته‌های خود را نوشته‌اند، که وقتی ما آن اشعار و نوشته‌ها را می‌خوانیم تعجب می‌کنیم که چطور این نثر و نظم‌ها سروده شده‌اند، که درعین نامفهومی مفهوم هستند.

مثلاً به این عبارت جان‌هورمن توجه کنید:

مرزهای بصیرت از هم پاشیده شده‌اند و ابرهای سیه گنج‌کننده چشم داخل را

پوشانده‌اند، چه وقت آن نور با عظمت را خواهیم شناخت که بما حقیقت و بودن را نشان خواهد داد.

در گفته‌های هورمن به عبارت «مرزهای بصیرت از هم پاشیده‌اند» دقت کنید.

ویلیام بلیک می‌گوید :

اندیشه زندگی است، توانائی و خواستن اندیشه مرگ است.

اندیشه‌ها و گفتار هیپنوتیزم‌شوندگان گاهی برای ما غیر قابل درک است.

احساس می‌کنم، از دنیا جدا هستم، بسته‌ام، مجزا هستم، آیا من خودم، خودم هستم، یا شخص دیگری هستم، یا حیوان دیگری.

هر نوع حالات و کیفیتی را می‌توان در هیپنوتیزم‌شونده ایجاد

کرد، و یا کسی که خودش را هیپنوتیزم می‌کند هر حالاتی که بخواهد می‌تواند در خود بوجود آورد، حالات مستی، شادی، افسردگی، استعداد شعرگفتن، نوشتن، سخنرانی کردن، و گاهی هم این حالات خودبخودی بوجود می‌آیند، مثلاً بیماران هیستری یا اسکیزوئیدها وقتی هیپنوتیزم می‌شوند، وارد دنیای دیگری می‌شوند که بکلی برای ما نامفهوم است.

احساس می‌کنند، غرق یا گم شده‌اند، «افکارشان صعود می‌کند، بخار می‌شود».

آیا شما «بخار شدن و صعود کردن فکر» را می‌توانید درک کنید که چگونه و چه حالتی است.

یکی از اسکیزوئیدها در حال هیپنوز می‌گفت: «من قطره قطره بر روی دنیا می‌ریزم و دنیا را فاسد می‌کنم...» ملاحظه فرمائید چطور و چگونه یک فرد می‌تواند قطره قطره بر روی دنیا بریزد، دنیای باین عظمت، کره باین بزرگی؟ خودش در کجای دنیا قرار دارد. ملاحظه می‌فرمائید که ما نمی‌توانیم وضع این شخص را درک کنیم، مگر اینکه بگوئیم او هذیان می‌گوید، دیوانه است.

دیگری می‌گوید: «افکار و احساساتم از بدنم خارج می‌شود» چگونه ممکن است افکار و احساسات از بدن خارج شود.

«شادیمها، عشقها مرا لبریز کرده‌اند و من دارم سرمی‌روم» لبریز شدن از شادی و عشق قابل درک است ولی «سررفتن» یعنی چه؟

«من افکار و احساساتم را قرض داده‌ام، فعلاً افکار و احساساتی ندارم» دیگران از راه دور مرا کنترل می‌کنند».

هیپنوتیزم شوندگان افکار یا آهنگ یا اشعاری را با صدای بلند



می شنوند، ممکن است صدائی به آنها بگوید چه بکنند و چه نکنند.  
 [شخصی که خود را هیپنوتیزم می کند، می تواند از شعور  
 /ذات خود آگاه خود بخواهد که راه حل مشکلات زندگی را باو الهام کند/  
 شخصی که خود را هیپنوتیزم می کند، می تواند هر کس و هر  
 منظره و هر محلی را که می خواهد به بیند، می تواند به بیند که با  
 زیباترین دختران و هنرپیشگان هم آغوش شده است و در اینصورت  
 هیچگاه نمی تواند با واقعیت فرقی بگذارد.

### حال هیپنوز از زبان شمس تبریزی

امروز چنانم که خود از یار ندانم  
 امروز چنانم که گل از خار ندانم  
 امروز مرا یار بدان حال بدر برد  
 با یار چنانم که خود از یار ندانم  
 چون چنکم دازم ز مه خود خبرم نیست  
 اسرار همی گویم و اسرار ندانم  
 من فرق ندانم ز شب و روز در این دم  
 من غلغل تسبیح ز اشعار ندانم  
 در بینش دیدار چنان مستم و حیران  
 کز نور فراغم بود و ناز ندانم  
 در این شعر شمس تبریزی عارف و صوفی بزرگ می گوید امروز یعنی در  
 حال هیپنوز آنچنان حالی دارم که فرق بین خود و یار یعنی خدا را تشخیص

نمی‌دهم، یعنی با خدا یا همان نیروی کیهانی یکی شده‌ام.  
در سطر دوم می‌گویید امروز یار یعنی حق مرا بحالتی درآورد که با او یکی  
شدم و بعد می‌گوید مانند ساز چنگ هستم که از صدای خود خبر ندارم، درسطور  
بعد می‌گوید آنچنان در حال هیپنوز و خلسه هستم که شب و روز را تشخیص نمی‌دهم  
نور و تاریکی را تمیز نمی‌دهم.

شمس تبریزی در چند سطر بعد می‌گوید

مرا کوئی مرد هر سو، تو استادی بیا این سو  
که من آن سوی بی سو را نمیدانم، نمی‌دانم  
چو طفل گمشده هستم، من اندر کوی و بازاری  
که این بازار و این کورا نمی‌دانم، نمی‌دانم

### چند مائده‌ای از آینده ژید

اگر کتاب «مائده‌های زمینی» را مطالعه کرده باشید، ملاحظه کرده‌اید که  
این مائده‌ها یعنی گفتارهای جالب و خواندنی که بسیار قابل تعمق هستند. مائده یعنی  
سفره یا خوان به طعام آراسته و این اسم در خور توجهی است که بر روی این کتاب  
گذاشته شده است. به عقیده من این کتاب يك مائده روحی است، یعنی این کتاب  
يك سفره ایست که پراز غذای لذیذ روحی است، نوشته‌های این کتاب شعر نیست،  
بلکه نثر است ولی نوشته‌هایی که اولاً انسان را بتفکروا میدارد هر کس که میخواند،  
وقت می‌کند که روی معنی آن بیشتر متمرکز شود، در عین حال شیرین و دلنشین است،  
به بینید از خواندن این بیت شعر سعدی چه حالتی به شما دست می‌دهد.

گفته بودم که بیانی غم دل با تو بگویم

چه بگویم که غم از دل برود چون توییانی

مائده‌ها نوشته‌هایی از اینقبیل هستند، ولی با معنی قابل تعمق، در زیر گفتاری از مائده‌ها را که دست چین و انتخاب شده‌اند میخوانید.

« اندیشه شایستگی را در خویش از میان بردن مانع بزرگ‌بست برای روح،

این عبارت درعین حال که لغات و اصطلاحات مشکلی در آن پکار نرفته، با وجود این خواننده را وادار می‌کند روی آن فکر کند، شما با تمام لغات و کلمات آن آشنائی دارید ولی با همین کلمات و لغات معمولی گفتار نو است، طرز فکر مخصوصی را بیان می‌کند دشتی در مقدمه کتاب شمس تبریزی می‌نویسد: « او چه میخواهد، چه میجوید، چه احساس کرده است، چه می‌گوید، این هیاو امکان چه طوفانی است؟

« هاله‌ای از هموم توصیف ناپذیر و نویدهای غامض و مرموز روح را فرا می‌گیرد... » وقتی به دیوان شمس تبریزی می‌افتم، مثل اینستکه به مدار یکی از ستارگان دوردست وارد شده‌ایم. در جهانی والاتر، شامل‌تر، کلی‌تر از آنست که این خاکدان را در بر گرفته است سیر می‌کنیم، بجائی راه یافته‌ایم که ستارگان موجودات زنده‌ای هستند و با آدم سخن می‌گویند، با آن روح شامل و محیطی که فضای لایتناهی را در بر گرفته نزدیک میشویم.

و این عجیب نیست، زیرا او بطرف کمال مطلق، به اوج زیبایی مجرد می‌پرد بسوی بیسوئی، به لامکان و لایتناهی، بطرف حقیقت وجود که همه کائنات را گرم و روشن کرده است میرود.

ما را از محدود به نامحدود میبرد، از ماده منصرف و به معنی میکشاند، به مکنونات خاموش و تعبیر ناپذیر روح و احساسات راه می‌یابد و با آنها سخن میگوید،

مارا از «خود» حقیرمان منتزع و به «خودی» عظیم و بالاتر منعطف میکند. بر مامعانی و مفاهیمی میریزد که احساس می‌کنیم ولی نمی‌توانیم بگوئیم.

بیشتر مطالب و نوشته‌ها در مائده‌ها بهمین ترتیب است، و میدانیم که شمس تبریزی يك عارف بود، يك صوفی بود و هر وقت بحالت خود هیپنوتیزم درمی‌آمد اشعارش رامی‌سرود، آندره ژید نیز مائده‌ها را در چنین حالانی نوشته، در حالتی درخلسه عمیق. در هیپنوز عمیق حالا به گفته‌های آندره ژید در زیر دقت کنید:

### مائده (۱)

«... پیشه‌های پرسایه و سراب چشمه‌های نجوشیده ما را بخود می‌کشد، اما چشمه‌ها بیشتر درجائی خواهند جوشید که هوس ما بطلبد زیرا هر سرزمین به نسبت نزدیک شدن ما صورت هستی می‌پذیرد. و چشم انداز پیرامون آن، اندك اندك درپیش پای ما گسترده میگردد و ما کرانه افق را نمی‌بینیم و حتی نزدیک ما نیز جز جلوه‌ای تغییر پذیر و متوالی چیز دیگر نیست ....»

اینطور نوشته‌ها در حال خودهیپنوتیزم که حالی از مستی عرفانی است، الهام میشود

### مائده (۲)

وتو، ای ناتائیل، همچون کسی خواهی بود که برای رهبری خود، بدنبال نوری روانست که خود مشعل آن را بدست دارد.

آنچه از معلومات جدا گانه با خود نگاه میداری تا پایان قرون از تو جدا خواهد ماند. چرا اینهمه بر آن ارزش می‌نهی؟

## مائده (۳)

نانائال، يك زندگي پرهيجان بهتر كه آرامش، من آسایش جز آسایش  
 خواب مرگ آرزو نمی كنم و از آن بیم دارم، كه مبادا ياد بود هر، هوس و هر نیروئی  
 كه در دوران زندگي خرسندش نه ساخته ام آزادم دهد.

نانائال، علاقه نه، عشق مگر نه اينكه تو میدانی كه اين دو، يكي نيست، بيشتر  
 از بیم بي عشقی بود كه من توانسته ام با اندوه ها و ملال ها و دردها الفت بگیرم و گرنه  
 به دشواری بر آنها كردن می نهادم.

اندوه جز شوق فرو نشسته چيز ديگر نيست  
 هر موجودی در خور بي پيرايگي است و هر هيجانی سزاوار سرشار شدن،  
 هيجان های من چون مذهبی پذيرنده اند. آيا اين نکته را در می يابی؟ هر احساسی  
 حضورش پايدار نا پذير است.

اینطور نوشته ها در حال خود هیپنوتیزم که حالی  
 از هستی عرفانی است، الهام میشود

## مائده (۴)

هر مائده را چندین بار بخوانید و در باره آنها بیندیشید، به بینید چه می فهمید  
 و چه احساسی بشما دست می دهد. همانطور كه شربت ها شود شیرین و تلخ هستند  
 همانگونه نوشته ها كه غذای روح میباشند هر يك مزه خاصی برای روح ما دارند،  
 به این مائده زیر نیز دقت بفرمائید.

نانائال، من بتو شور می آموزم.

افعال ماهمچون تابش فسفر به فسفر، بما پیوسته است، راست است که این افعال مارا می فرساید، اما تابندگی ما نیز از همانهاست. و اگر روان ما ارزشی یافته از اینست که پرشور تر از روانهای دیگر سوخته است.

ای کشتزارهای پهناوری که در سینه سحری غوطه ور شده‌اید، شمارا دیده‌ام، وای دریاچه‌های آبی رنگ، در امواج شما تن نشسته‌ام و اینکه هر نوازش نسیم خندان مرا به لبخند واداشته است.

### مأئده ( ۵ )

فعل و انفعالات غامض وجود، کار پنهان، نکوین امر مجمول، زایش‌های دشوار، خوابزدگی‌ها، انتظارها چون پروانگان در پیله و کر مه‌ای در حال دگرگونی می خفتم و می گذاشتم موجود نازهای که باید از من پدید آید و او همانگاه هیچ‌بمن مانند نبود، پدیدار گردد.

به‌مأئده ششم نیز دقت کنید، به‌بینید آیا غیر از در حال هیپنوتیزم آورده‌زید قادر بوده است چنین جملاتی را درباره انتخاب بیان کند.

برخی شعر او نویسندگان دانشمند و صنعتکار خوبی هستند، از کلمات جملات دلنشین و زیبایی میسازند، ولی برخی اشعار و نوشته‌های دیگر هستند که ساخته و پرداخته نشده‌اند، بلکه از دیای دیگری الهام شده‌اند، از آن جمله است اشعار حافظ و شمس تبریزی و نوشته‌های عرفا در تذکره اولیاء و از جمله نوشته‌های آورده‌زید در مأئده‌های زمینی و حالاً مأئده ششم را در زیر به‌خوانید.

### مأئده ( ۶ )

#### انتخاب

لزوم انتخاب همواره برایم تحمل ناپذیر بود، انتخاب به چشم من نه تنها تر جیح

نهادن چیزی، بلکه پس زدن چیز دیگری بود که بر نمی گزیدم. بنحویه را انگیزی تنگی ساعات را درمی یافتم و این نکته را نیز که زمان جز يك بعد ندارد. این بعد خطی بود که آرزو داشتم فراخ باشد، زیرا هوس های من که بر آن میدوید تا گزیر یکی پابرس دیگری می نهاد.

به بازار لذت ها در آمدن و جز مبلغی ناچیز با خود نداشتن ( بامید چه کسی ؟ )  
گیرم وسیله خریداری آماده اما انتخاب برای من چشم پوشیدن، برای ابد از دیگر چیز ها بود و مقداری بی شمار این دیگر چیز ها به هر چیز واحدی بر نمی داشت.

اینطور نوشته ها در حال خود هیپنوتیزم که حالی  
از مستی عرفانی است، الهام میشود

## مائده ( ۷ )

### شکلهای آزاد

ای کالاهای توشه ها، انبوه بافتنی ها، چرا هرگز بی ستیزه بدست نمی آئید؟  
و من میدانم که ثروت زمین پایان می پذیرد، اگر چه بطور پایان ناپذیری جانشین پذیر باشد و ساغری که من تهی کرده ام برای توای برادر من، تهی خواهد ماند، اگر چه چشمه نزدیک باشد، اما شما ای اندیشه های غیر مادی! ای اشکهای آزاد و بی بند زدن کی، ای دانش ها، ای معرفت الهی، ساغر های حقیقت، ساغر های تمامی ناپذیر، چرا برای آنکه بر لبهای مافروریزید باید چون سوداگران به چانه زدن پرداخت؟ و حال آنکه تمام تشنگی ما کافی نیست که رانهی گرداند و آب خنک شما همواره برای هر لب تازه ای که بسوی شما گشوده گردد همچنان لبریز خواهد بود، من در بافته ام که قطره های این چشمه بزرگ خدائی هم ارزش است و کوچکترین قطره آن سرمستی ما را کافیت و دراز کمال و جامع بودن خدا را بر ما بازمی نماید اما، در آن حال، دیوانگی من در آرزوی چه ها که نمی بود؟

اینطور نوشته‌ها در حال خودهیپنوتیزم که حالی  
از مستی عرفانی است، الهام میشود

### مائده هشتم

#### شوق جاویدی

خوشبخت آنکه بر روی زمین به چیزی دل‌بنده و شوق جاویدی را در میان  
دگرگونی‌های ثابت جهان بگردش درآورد. از خانه و خانواده و هر آنجا که بشر  
در آن آسایش می‌جست، از مهربانی‌های پایدار و وفاداری‌های عاشقانه دلبستگی  
به اندیشه‌ها و هر چه عداوت را به نام سازد بیزار بودم. می‌گفتم که هر چیز نازمای  
همواره باید ما را به تمامی آماده و منتظر بیاورد.

#### بردگی یا پارسائی

برخی از کتابها هر گونه آزادی را بمن زودگذر جلوه داده بودند و آنرا  
جز بر کزیدن بردگی یا پارسائی نمی‌دانستند، همچون دانه خارخسک‌ها، که در  
جستجوی زمین باروری که در آن ریشه استوار کند، پرمی‌گشت و پیرسه می‌زدند و  
تاسکون نیابد گل نمی‌دهد.

چون در کلاسها آموخته بودم که استدلال آدمیان را بجائی نمی‌رساند و در  
برابر هر استدلال، استدلال مخالفی می‌تواند عرض وجود کند که باید پیدایش کرد  
که گاه در میان جاده‌های دراز بجستجوی آن می‌پرداختم.



## عطش لذت

من در انتظار دائمی و دلپذیر هر گونه آینده‌ای بسر می‌بردم. بخود آموختم که عطش بر خورداری از لذت، که در برابر هر لذت پدید می‌آید، باید بی‌درنگ بر تمتع از آن پیشی جوید، همچون پرسش‌هایی در برابر پاسخ‌های آماده از پیش. خوشبختی من در این بود که هر چشمه، عطشی بر من هویدا می‌ساخت و در بیابانی بی‌آب عطش فرونشاندنی نیست، باز هم سوز تاب و ب خود را در زیر شوره‌هیجان خورشید، بر آن ترجیح میدادم.

اینطور نوشته‌ها در حال خود هیپنوتیزم که حالی از مستی عرفانی است، الهام میشود

## مائده نهم

### همه چیز شکل خدا

از شکلهای گوناگون را که خدا بخود می‌پذیرد بازمی‌شناسی، انیس به یکی از آنها نگری و بدان دلمی بازی خود را نایبنا می‌سازی، ثبات نودر ستایش رنجم میدهد، دلم میخواست بیشتر پراکنده میشد، در پس همه درهای فرو بسته تو خدا ایستاده است، همه شکل‌های خدا، دوست داشتنی است و همه چیز شکل خدا است.

## مائده دهم

### زندگی زیباتر

زندگی می‌تواند زیباتر از این باشد که مردمان بدان خرسندند. فرزانی که در عقل نیست، بلکه در عشق است. آو خ که من تا به امروز بسیار به احتیاط زیسته‌ام،

برای فرمانبری از قانون تازه، باید قانون نداشت. ای رهائی ای آزادی! تا آنجا که هوس من بتواند گسترش یابد پیش خواهم رفت ای که دوست دارم، با من بیا ترا تا بجائی خواهم برد که بتوانی باز هم بیشتر بروی.

آوخا چه کسی اندیشه مرا از بند زنجیرهای گران منطق رها خواهد ساخت؟ صمیمانه ترین تأثرات من، همینکه به میانش می‌پردازم، دگر کون میگردد.

### مائله یازدهم

#### ضربه کلنگی بر خود پرستی

روزی که توانستم بنخود بیاوردم که به خوشبخت بودن نیازی ندارم، آری از آن روز که بر من یقین شد که برای خوشبخت بودن به چیزی نیاز ندارم خوشبختی در وجودم خانه گزید. گوئی پس از آنکه ضربه کلنگی بر خود پرستی فرود آوردم بی‌درنگ ازدل خویش چنان چشمه‌ای از شادی به فودان در آوردم که می‌توانستم همه مردم دیگر را از آن سیراب کنم. دریافتم که بهترین آموزد گیها نشان دادن نمونه است آنکه خوشبختی خود را چون رسالتی بر عهده خویش واجب شمردم. ای روان شاد سرشت، دیگر از آنچه که ممکنست صفای سرود ترا کدر سازد هراس مدار.

اما من اینکه دریافتهم که خدا، که نسبت به امور گذران پاینده است، در اشیاء جای ندارد، بلکه در عشق جا دارد. ومن اینکه می‌توانم در هر آن از ابدیت آرام حظ ببرم.

اگر نمی‌توانی در این حالت شادمانه بمانی، در پی آن مباش که بدان بررسی

ای خیر کی دلبذیر

بیداری مرا در بر گیر

من از آن بدورم  
 که ادعا کنم غیر مادی هستم ،  
 اما ترا، ای افق صاف، دوست میدارم  
 من اگر تنها به يك گوشه آسمان دل بیندم می میرم  
 تا آنجا که من می دانم  
 هیچ چیز مادی تر و جسمانی تر از این نیست  
 گوش دادن سخنان تو، یعنی دریاقتن آن  
 من دیگر نمی خواهم  
 برای چشیدن این عمل در انتظار بمانم

اینطور نوشته ها در حال خود هیپنوتیزم که حالی  
 از مستی عرفانی است، الهام میشود

## مائده دوازدهم تکیه گاه منطق

بیم از لغزش، اندیشه ما را به تکیه گاه منطق پیوند زده است منطق هست و  
 چیزی که از منطق می گریزد، غیر منطقی بودن مرا خشمگین می سازد اما افراط  
 در منطق ذلهام می کند. کسانی هستند که استدلال می کنند و کسانی نیز هستند  
 که بدیگران حق میدهند. اگر عقل من، دلم را در پییدن خطا کار بداند، من به  
 دلم حق میدهم. کسانی هستند که از سر زندگی می گذرند و کسانی هستند که از  
 حق داشتن چشم می پوشند، آنجا که منطق نیست من بر خویشتن آگاهی می یابم.  
 ای گرامی ترین و خندان ترین اندیشه من! مرا چه کار که دیر زمانی در پی آن باشم  
 که پیدایش ترا مشروع جلوه گر سازم ؟

## مائده سیزدهم حق شناسی دلیذیر

من هیچ نمیدانم پیش از آنکه به حتی در آیم آیا زندگی را درخواست می کردم یا نه، اما اکنون که زنده‌ام همه چیز برایم لازم است، آری، حق شناسی چنان دلیذیر است و دوست داشتن برای من چنان لازم و دلپسند است که کمترین نوازش نسیم، سپاسی در دلم برمی انگیزد. نیاز حق شناسی بمن می آموزد که هر چه بسویم می آید مایه خوشبختی فراهم کنم.

### گزینز از خویش

وہ کہ اگر می توانستم از خویش بگریزم از فراز تنگنایی که احترام بخود، مرا در آن افکنده می جهیدم. در بچه بینی من بهر نسیم گشوده است. آہا برای سفر ماجرائی و کستاخانه خود بادبان برافراشتن .... بشرط آنکه اینکار فردا عواقبی نداشته باشد.

### ای آئنده عهد شکن

من می خواهم دیگر راه نپویم، بلکه جهش کنم، با يك ضربه زانو، گذشته خود را برانم و انکار کنم، دیگر کاری بانجام و عده خود نداشته باشم، من زیاد بوعده خویش وفا کرده‌ام! ای آئنده عهد شکن ترا چه دوست میدارم!

### گزینز به آئنده

ای اندیشه من، کدام نسیم دریا یا کوهساران ترا با خود تواند برد؟ ای پرندہ آبی، لرزان و بال کوبان بر روی این صخره پر نشیب بمان! «زمان حال» ترا تا می تواند هر چه دورتر میبرد. تو با همه نگاه خود خیز بر می داری و به آئنده میگریزی.

آه! نگرانیهای تازه! پرستهای طرح نشده!..... آشتی دیروز من مرا  
خسته ساخته، تلخی آن را تا انتها چشیدم. من دیگر باورش ندارم و بر فراز  
گرداب آینده بی سر کیجه خم میشوم ای بادهای غرقاب مرا از جابر کنید!

### مائده چهاردهم

#### اگر میوه نمیرد

ای میوه خوش طعمی که در لذت فرد پیچیده‌ای، میدانم که تو باید خود را  
تر که گوئی تا جوانه زنی. پس باید که این لطافت پیرامون تو بمیرد، باید که  
بمیرد این گوشت فرادان دلپذیر و شهد آلود باید که بمیرد زیرا بزمین وابسته  
ست، باید که بمیرد تا نوزنده بمانی. من می‌دانم که «اگر میوه نمیرد، تنهامیاند»

اینطور نوشته‌ها در حال خود هیپنوتیزم که حالی  
از مستی عرفانی است، الهام میشود

### حذف کامل «بودن»

یا این است یا آن است - اما من هرگز نتوانسته‌ام بطور مسلم بگویم تصور  
کدامیک از این دو برایم غیر ممکن است: فضائی بی پایان سرشار از دیاهای بی‌شما  
یا دیائی محدود بآن ستارگانه و نه یکی بیشتر؟ در آنجا چون از فضائی که در آن  
و نه ثقل پابرجاست بگویم چه یافته میشود؟ مرزی که ذهن من با آن تصادم پیدا  
ی کند. خلائی که روح من نمی‌تواند در آن پرواز کند. يك حضور مانع یا فقدان  
منوع - در آن واحد فقدان عامل و معمول - فقدان افزایش پذیری که معلوم  
بست از کجا آغاز شده؟ بودی که با کاهش تدریجی بود پدید می‌آید یا حذف  
کامل ناگهانی؟

## گفتار عرفا از کتاب تذکرة الاولیاء

عرفا و درویش ایران در اثر ذکر گفتن و تمرکز فکر به مرحله عمیق خودهیپنوتیزم میرسند و در آن حال روشن بینی، آگاهی و هوشیاری خارق العاده ای پیدا می کنند در چنین حالت خاص روحی گفتار آنها اعم از شعر یا نثر شنیدنی است، در زیر چند نمونه از گفتار برخی از عرفا از کتاب «تذکرة الاولیاء» می نویسیم.

«تذکرة الاولیاء» نام کتابی است در شرح حال ۹۰ نفر از عرفا که شیخ - طار نیشابوری آن را تألیف کرده است.

امام جعفر صادق از یکی از عرفا بنام ابوحنیفه سؤال می کند که : بنظر تو عاقل چه کسی است؟

ابوحنیفه جواب میدهد : عاقل کسی است که بخوبی خیر و شر، خوبی و بدی را تشخیص و تمیز بدهد.

امام جعفر صادق میفرماید که حیوانات هم میتوانند اینکار را بکنند زیرا کسی که به حیوانی حلف و غذا بدهد و کسی که او را بزند خوب میشناسند . ابوحنیفه می پرسد ، پس بنظر شما عاقل کیست ؟ امام جعفر صادق جواب میدهد عاقل کسی است که میان دو خیر و دو شر تمیز و تشخیص قائل شود و بین دو خیر، «خیر الخیرین» و بین دو شر «خیر الشرین» را انتخاب کند.

### گفتار از بایزید بسطامی

بطوریکه میدانید با بیزید بسطامی یکی از عرفا است میگوید : «به چشم یقین» در حق نگر بستم، بعد از آنکه مرا از همه موجودات به درجه استغناء رسانید و به نور خود منور گردانید و عجایب اسرار بر من آشکارا کرد و عظمت هویت

خویش بر من پیدا آورد؛ من از «حق» برخود نگریستم و در اسرار و صفات خویش تأمل کردم.»

نور من در جنب نور حق ظلمت بود.

عظمت من در جنب عظمت حق عین حقارت گشت.

عزت من در جنب عزت حق عین پندار شد.

آنجا همه صفات بود و این جا همه کدورت.

باز چون نگاه کردم:

«بود» خود به نور اودیدم، عزت خود از عظمت و عزت اودانستم، هر چه کردم به قدرت اوتوانستم کرد، دیده‌ی قالبم هر چه یافت از ویافت، به چشم انصاف و حقیقت نظر کردم، همه پرستش «خود» از حق بود، نه از من و من پنداشته بودم که منش می‌پرستم. گفتم: بار خدایا این چیست؟ گفت: آن همه منم و نه غیر من، یعنی مباشر افعال توئی لیکن مقدر و مبسر تو منم. تاتوفیق من روی ننماید، از اطاعت تو چیزی نیاید، پس: دیده من از واسطه دیده او از من دیده بردوخت، و نگرش به اصل کار و هویت خویش در آموخت و مرا از «بود» خود ناچیز کرد و به بقاء خویش باقی گردانید و «عزیز کرد خودی، خود» بی زحمت «وجود من» بمن نمود. لاجرم حق مرا «حقیقت» بیفزود، از حق به حق نگاه کردم و حق را به حقیقت بدیدم و آنجا مقام کردم و بیارامیدم و گوش کوشش بیاکندم و زبان نیاز در کام نامرادی کشیدم و علم کسی بگذاشتم و زحمت نفس اماره از میان برداشتم، حق را بر من بخشایش آمد، مرا علم ازلی داد و زبانی از لطف خود در کام من نهاد و چشم از نور خود بیافرید، همه موجودات را به حق بدیدم، چون به زبان لطف با حق مناجات کردم و از علم حق علمی بدست آوردم و به نور اونگریستم، گفت «ای همه بی همه با همه وی آلت با آلت» گفتم: «بار خدایا بدین مفرور نشوم و به «بود» خویش از تو مستغنی نشوم و «تو بی من مرا باشی، به از آنکه من بی تو

خود را باشم و به تو باتو سخن گویم، بهتر که بی تو بانفس خود گویم...  
 مرا گفت از که آموختی؟ گفتم: «سائل به داند از مسئول که هم مراد است  
 و هم مزید و هم مجابست و هم مجیب.»

اینطور نوشته ها در حال خود هیپنوتیزم که حالی  
 از مستی عرفانی است، الهام میشود

### «خود هیپنوتیزم» ما را با خود کجا می خواهد ببرد ؟

ما تلاش می کنیم سوار بر ماهواره «خود هیپنوتیزم» بشویم، این ماهواره ما  
 را با خود بکجا خواهد برد، هنگام عبور از خلل و فرج سیارات چه عوالمی پدیدست  
 خواهد داد، سطح پوست ظاهری ما و عمق بی انتهای درون ما چه احساسی را درك  
 و لمس خواهد کرد.

هرمان هسه می گوید : «زندگی هرکس راهی یا کوره راهی است بسوی خود،  
 هیچ انسانی هرگز موفق نشده است کاملاً خودش باشد، با وجود این هرکس سعی  
 دارد که بشود، یکی بوضعی تاریک و دیگری قدری روشن تر. هرکس بنحوی که می تواند،  
 هرکس تادم واپسین آثار تولد پوست و قشر يك دنیای اولیه را همراه خود دارد.  
 برخی هرگز بمقام انسانی نمی رسند، بلکه بحالت قورباغه، مارمولك و یا مورچه  
 باقی می مانند فلانی انسان است در طبقه اهلام، و ماهی است اگر در طبقه پست باشد،  
 اما هر کدام از ما نتیجه آزمایش طبیعت می باشد که هدف آن انسان است. همه ما در  
 اصل و مادر شریکیم، ما همه از يك بطن سردرآورده ایم. اما هر يك از ما به تنهایی سعی  
 دارد که سر از تاریکی ها درآورده، بهدنی رو کند که شایسته خود اوست.

ما می توانیم یکدیگر را درك کنیم، اما هیچکس بهتر از خودش، خودش را نشناخته

است .



در مقدمه کتاب طریقت ذن نوشته آلن واتس، دکتر هوشمند ویژه مقدمه‌ای نوشته، که من حیفم آمد که خوانندگان محترم از این مقدمه کوتاه دلنشین بی‌خیر باشند و آن را نتوانند.

### خویش را صافی کن از اوصاف خویش تا به بینی ذات پاک صافی خویش

آنچه هست از خویش است، و از خویش است که برخویش است آری، همیشه برخویش خاری است در تن خویش. و این خویش است که در پی شکست خویش است. همیشه گرفتار اوصاف خویش و در بند تصورات انتزاعی از خویشیم در ورطه «من» افتاده‌ایم. در این گرداب، به «خود» ساختگی زل زده‌ایم، و به «من» انتزاعی، و مجزا و دور افتاده زل زده‌ایم. به يك نقطه زل می‌زنیم و بعد به نقطه دیگر سهل است که به این ترتیب روابط جهان بهم پیوسته را درک نمی‌توان کرد.

گسسته بین هستیم و پندارگرا، پیله‌ها به دور خود تنیده‌ایم و با واقعیات فرسنگها فاصله داریم. ذات اصلی و اصیلمان در زیر خروارها اوصاف خیالی از خویش مدفون و مخفی است. تصورات منتزعی که از خویش داریم مارا سخت به انتزاع کشانده است. انتزاعی تاریک، انتزاعی فراگیر و انتزاعی واگیر.

سخن از «من» است، سخن از «من‌گرایی» است. سخن از انسان است. انسان جداگانه و بادی نقطه بین و با اندیشه‌ای چندگانه، و با خیالات انتزاعی غیر واقعی. سخن از انسان است، انسانی چنگ انداز و حریص و طماع و سیری ناپذیر. و با اشتباهی کاذب. سخن از انسان است، انسان گرفتار جنون، جنون مصرف، جنون صاحب شدن، جنون سرعت، جنون شهرت، جنون شهوت، جنون تظاهر و جنون تفاخر. سخن از انسان است. انسانی که همیشه در حال ولع است. ولع مال، ولع تفریح، ولع غیر، ولع شر، ولع دست اندازی، ولع خودنمایی و ولع تسلط، نتیجه همه این گجروی‌ها و انحرافات ذهنی معلوم است:

اندوه‌مان همیشه بیشتر از شادی است و اشک‌هایمان فزون از لبخند، به

اینجهت است که می‌گوئیم زندگی بارگرانی است و ما مجبوریم این بارگران را  
لنگ‌لنگان بدوش سوی گور بکشیم.

گردون نگری ز قد فرسوده ما است      جیعون الری ز اشك پالوده ما است  
دوزخ شرری زرنسج پیبوده ما است      فردوس دمی ز وقت آسوده ما است  
برای رهائی از این همه اضطراب‌ها، دلشوره‌ها، افسردگی‌ها، نومیدی‌ها،  
دل‌دردی‌ها و چندگانگی‌ها چه باید کرد؟ هیپنوتیزم و مکتب‌های عرفانی جهان نظیر  
تصوف، یوگا و ذن پاسخ می‌دهند :

هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم درعین ساده‌بودن مؤثرترین داروی همه این‌دردها  
است هیپنوتیزم از درون مکاتب عرفانی متولد و ظاهر می‌شود، ولی راه‌خود را جدا  
می‌کند، بشکل علم روز درمی‌آید، وارد دانشکده‌ها و بیمارستان‌ها و مطب‌های  
روانپزشکان و روانکاوان جهان می‌شود.

### پرنده در تلاش رهائی خود از تخم است

هرمان‌سه در کتاب دمیان این عبارت را بکار می‌برد، که پرنده در تلاش  
رهائی خود از تخم است، تشبیه بسیار خوبی است زیرا وقتی شخص کوشش می‌کند -  
که از طریق خود هیپنوتیزم، شخصیت خود را برتر سازد، شبیه این است که می‌خواهد  
وارد دنیای تازه‌ای بشود مانند جوجه در داخل تخم مرغ، جوجه در داخل تخم مرغ  
دنیائی خاص خود دارد، ابعاد خام است، یعنی فقط سفیده و زرد است، بررور  
تغییر ماهیت می‌دهد، تاگم‌گم همان مواد خام تبدیل به پر و پا و نوک و مغز و جان  
می‌شوند تا به مرحله‌ای که جوجه داخل تخم مرغ تلاش می‌کند، سر از تخم درآورده و  
از پوست خود بیرون بیاید و داخل دنیای تازه‌ای بشود.

این همان دنیای تازه‌ایست که هر فردی پس از هفته‌ها و ماه‌ها و سال‌ها به مرحله  
حمیق دائماً خودهیپنوتیزم می‌رسد مانند همه عرفا و صوفیان ایران و یوگی‌های هندی.  
هرمان‌سه در شرح زندگی سینکلر می‌نویسد که سینکلر دچار اعتیاد و  
ولگردی و لالابالگیری شده بود، با عاشق شدن به پئاتریس، روحیه و روان و افکارش  
تغییر می‌کند، دوباره بسوی حالت عرفانی روی می‌آورد و وقتی دمیان از تغییر  
حالت سینکلر آگاه می‌شود، به او می‌نویسد که «پرنده در تلاش رهائی خود از تخم

است. داخل تنگ دنیائی است و پرنده می‌خواهد وارد دنیای دیگری بشود، کسی که می‌خواهد قدم بدینا بگذارد باید دنیائی را خراب کند.

چرا کرم ابریشم به پروانه تبدیل میشود؟  
چرا مواد سفیده و زرد تنگ‌ها تبدیل به جوجه پرنده و لاکشت  
میشود؟  
به کورهای مادرزاد با استدلال نمی‌توان رنگها را فهمانید.  
آیا امکان دارد انسان بتواند خود را تبدیل به نور کند و دوباره جسم  
یابد؟

حجاب چهره جان میشود غبار تنم  
خوشا دمی که زین چهره پرده برفکنم  
مرا که منظر حوراست منزل و ماوی  
چرا بکوی خراباتیان بود وطنم  
«حافظ»

### نمایش اعجاز انگیز و حیرت‌زای طبیعت

برخی تغییرات ظاهری در طبیعت مرد نابغه و باهوش را، ساختها، هفتها و ماهها در بحر تفکر و اندیشه فرق می‌کند، یکی از این تغییرات به‌ظاهر طبیعی تبدیل کرم ابریشم به پروانه است و دیگری تبدیل مواد سفیده و زرد تنگ مرغ به جوجه است.

در طبیعت هزاران گونه از این قبیل تغییرات در جنگل، دریا و خشکی انجام میشود که در این جا من فقط به همین دو گونه تغییر اشاره می‌کنم.

## تغییر شکل کرم به پروانه

اکثر پروانه‌ها ابتداء به شکل کرم هستند و به مرور تغییر شکل پیدا می‌کنند، از جمله کرم ابریشم که ابتداء داخل نخمی به کوچکی يك دهم ارزن است، از تخم خارج میشود، برگ تنوت را میخورد، کم کم بزرگ میشود، به دور خود تار می‌تند، بالاخره این کرم دراز بی‌بال و پرا ابتداء خود را در داخل گلوله‌ای از تارهای ابریشم پنهان می‌کند، مدتی بخواب میرود، شاید به خوابی خلسه گونه و هیپنوتیزم، پس از مدتی گلوله ابریشمین را سوراخ کرده و به شکل پروانه‌ای زیبا با شاخک‌های بلند از زندان تنگ و تاریک خارج میشود. حالا این کرم بی‌بال و پر دیروز بال و پر درآورده، میتواند بر فراز گلها، درختها پرواز کند. از آن بالا باغها آبها، گلها و درختها را تماشا کند.

آیا این تغییر شکل نمایش اعجاز انگیز و حیرت‌زای طبیعت نیست؟ اکثر مردم این قبیل تغییر شکل‌ها را می‌بینند ولی بسیاری تفاوت و بدون اینکه دوباره آن اندیشه‌ای کنند می‌گذرند، ولی این تغییر شکل مرد عارف و متفکر را به تفکر وامیدارد.

مرد ثابته می‌اندیشد که پس همه چیز قابل تبدیل به همه چیز است، زیرا طبیعت اینکار را می‌کند.

مرد عارف از دیدن چنین تغییر شکل‌هایی می‌اندیشد که آیا امکان دارد انسان هم در اثر تمریناتی بابه قولی ریاضت‌هایی در جسم و جان خود تغییرات کلی بوجود آورد؟

قانونی در طبیعت هست که سفیده وزرده تخم را به جوجه تبدیل می‌کند.  
قانونی در طبیعت هست که کرم بی‌بال و پر را به پروانه تبدیل می‌کند.  
آیا این قانون قادر نیست در ماهم تغییراتی شگرف بوجود بیاورد؟

آیا انسان‌ها شبیه همسان زرده و سفیده تخم مرغ نیستند ، و روزی از تخم سرپیرون نخواهند آورد؟

آیا انسان‌ها هنوز بی‌شبهت به کرم ابریشم نیستند و روزی به بال و پر دست نخواهند یافت؟

عرفا معتقدند که برخی از انسان‌ها در اثر ریاضت می‌توانند خود را به هم چیز تبدیل کنند، تبدیل به نور بشوند، روی آب راه بروند، در هوا پرواز کنند.

فرمول و قانون اصلی این قبیل تغییرات چه وقت کشف خواهد شد.

آیا میلیون‌ها سال دیگر بشر چه شکل و هبیتی خواهد داشت؟ چه قدرت و توانائی‌هایی خواهد داشت؟

تغییراتی در طبیعت مزده علمی بودن و حتمی و قطعی بودن بسیاری از قضایا را ثابت می‌کند.

حلف و برگها و سبزی‌ها تبدیل به پوست و گوشت و استخوان و مو میشوند، زیرا با چشم می‌بینیم که بره و گوسفند فقط حلف می‌خورند.

سفیده و زرده تخم مرغ تبدیل به پرو گوشت و استخوان میشود.

شیر خوراکی تبدیل به مو و گوشت و پوست میشود. شیمیست‌ها هم علمی بودن همین تغییرات را در لابراتوارها ثابت کرده اند .

عرفا، هزاران هزار سال است در همه نقاط جهان ادعا می‌کنند که برخی از انسان‌ها در اثر تمرین و ریاضت می‌توانند خود را تبدیل به نور کنند و دوباره تبدیل به جسم کنند و زندگی جاودانی بیابند .

آیا چنین ادعائی می‌تواند صحت داشته باشد؟

عرفا معتقدند که صحت دارد و اگر ما نمیتوانیم درك کنیم به علت اینست.

که کر و کور و لال هستیم و بسیاری از حواس دیگر ما در داخل تخم است شبیه پروانه کرم ابریشم که ابتداء داخل زرده تخم کوچکی است ، عرفا معتقدند که انسانها هنوز خام هستند، شبیه زرده و سفیده خام تخم مرغ، و بالاخره روزی از تخم

سر بیرون خواهیم آورد.

### نتیجه:

با خودهیپنوتیزم و ریاضت می توان تغییرات  
روحی بزرگی درخوه بوجود آورد

### چگونگی درك كور مادرزاد

به كور مادرزاد رنگها را نمی توان فهمانید ستاره و ستارگان آسمان را نمی توان فهمانید، نه با استدلال، نه با ریاضی به كور مادرزاد شكل ها را نمی توان فهمانید. شكل گربه، شكل گاو، شكل گل و درخت، شكل ماهی و هواپیما و شكل صدها چیز دیگر را چگونه و به چه ترتیب میتوان به كور مادرزاد فهمانید. بدبختانه بسیاری از دانشمندان ما توجه به این مطلب ندارند و با منطق و استدلال، علم و فلسفه، اخبار و احادیث علیه عرفان و تصوف قیام می کنند و با استدلال تصوف و عرفان را رد می کنند و هرچه عرفا فریاد می زنند که کسی که در تمام عمر آتش و روشنائی ندیده، ناخودش آتش نه بیند و نسوزد نمی تواند آتش را با استدلال درك کند باز هم توجه نمی کنند.

### نتیجه:

خودهیپنوتیزم پله نخستین درك اعجازها است

### با خود هیمنو تیزم و ریاضت می توان تغییرات روحی بزرگی در خود بوجود آورد

#### رسیدن عرفا به «او»

در همه کتب عرفانی و اشعار حافظ می خوانید که عرفا می خواهند به «او» برسند «او» چیست و کیست؟ او را می توان به شئی سیالی تشبیه کرد، که وقتی عارف به آن روح یا روان یابی سیال رسید، و آن شئی سیال وارد جسم او شد، حالات، افکار و احساساتش تغییر می یابد، «او» را می توان به عشق تفسیر کرد، عشق را می توان به «چیز سیال» تشبیه کرد، می توان به روح تشبیه کرد که وقتی وارد جسم شد، شخص حالاتش تغییر می کند، همیشه داغ است، همیشه می سوزد، سوزشی کد تبخیر. وقتی شخص هم به «او» رسید دچار چنین حالتی از عشق می شود با این تفاوت که شاید خیلی عظیم تر، بزرگتر، سوزان تر و داغ تر، جسم شخص را آرامش و راحتی خارق العاده ای فرا می گیرد، نگران هیچ چیز نیست، در دنیا هیچ کس و هیچ چیز برای او ارزش ندارد، هر کس هر وقت به چنین نیروی عظیمی دست یافت قادر و توانا می شود، طبق احتیاجات و خواسته های خودش می تواند از این نیرو بهره برداری نماید.

#### حالتی از خلعه یا خود هیمنو تیزم از کتاب دمیان

هرمان هسه در کتاب دمیان می نویسد : (... بعد محو شد تا به لگه ای بدل گشت. از نو بزرگ و روشن گردید سرانجام با اطاعت از یک طلب درونی غیر قابل مقاومتی هسمانم را بستم و باز بنوضوح بیشتر چهره خود را دیدم. می خواستم در برابر آن تصویر بزانو درآیم اما او بقدری در من نقش بسته بود که نمی توانستم آنها را از خود دور کنم مثل اینکه از خود من شده بود.

در این موقع صدائی که... شبیه صدای طوفانهای بهاری بود، شنیدم و در برابر یک حسن بیان نشدنی از اضطراب در انتظار یک حادثه مخوفی شروع به لرزیدن نمودم.

ستارگان در برابرم روشن و خاموش گشتند.

یادبودهای کاملاً از بین رفته روزهای نخستین کودکیم و حتی خاطره‌های ماقبل از آن، در لحظات پیش از وقوع از اعماق نیمه‌متروک وجدان خفته‌ام پدیدار گشت، و این تصاویر مانند موجی در برابرم می‌غلطید. اما این یادبودها بنظر می‌آمد که زندگانی مرا به نهائی‌ترین جزئیات آن که بادیروز و امروز محدود نمی‌شد تکرار می‌کرد، این رؤیاها دورتر می‌رفت، آینده را نیز منعکس می‌کرد مرا از زمان حال خارج می‌کرد و بطرف مناظر جدید کاملاً روشن و خیره‌کننده‌ای می‌کشاند، اما چندی بعد هیچکدام از آنها را نمی‌توانستم بوضوح بیاد بیاورم.

### حالتی از خلسه یا خودهیپنوز

هرمان هسه می‌نویسد: «در وسط اطلاق خود نشسته، افکارم را متمرکز کردم و به «حوا» (۱) اندیشیدم می‌خواستم تمام نیروهای روحم را در خود متراکم کنم برای اینکه عشقم را به او محسوس گردانم باید که او بیاید باید که او آغوش مرا آرزو کند بقدری فکرم را برای جذب او خسته کردم که سرانجام پاها و دستهایم منجمد شد. تراوش نیروئی را در هستی خود حس کردم. برای چند لحظه متوجه شدم که چیزی در من درهم آمیخت، چیزی روشن و سرد، مدت یک دقیقه چنین حس کردم که یک قطعه بلور در قلبم جای گرفته است و حس کردم که این خویشتن خویشم است. پروت تا سینه‌ام نفوذ کرد، وقتی این حالت کشش و کوشش تمام شد، حس کردم که چیزی اتفاق خواهد افتاد من بیای مرگ رسیده بودم اما حاضر بودم که «حوا» را به بینم که ملتهب و خوشحال وارد اطلاق من شده است.»

حوا اراده سینکلر را از طریق تله‌پاتی درک می‌کند، و وقتی حوا سینکلر را می‌بیند می‌گوید: «سینکلر عزیز امروز مرا خواسته بودی؟ میدانی برای چه من خودم نیامدم. اما اکنون خواستن را شناخته‌ای...»

هرمان هسه در مقدمه کتاب «دمیان» می‌نویسد: «کسی که انسان است حقیقتاً



شایسته زندگی است، امروز کمتر از هر روزی شناخته می‌شود، هر کدام از آنها را که نتیجه آزمایش یکتا و گرانبھائی طبیعت‌اند محکوم به گشتار دسته‌جمعی می‌کنند.... اما انسان فقط افراد انسانی نیست، او همچنین تنها نقطه‌ای است مشخص دائمی و مهم که در آن کائنات با وضعی خاص متراکم می‌شود و هرگز تکرار نمی‌گردد. برای همین است که سرگذشت هر کس مهم، جاودانی و خدائی است، بهمین جهت است که هر کس از نظر اینکه زندگانی می‌کند و جواب موافق بخواست طبیعت می‌دهد، قابل ملاحظه و شایان توجه است.

در هر يك از ما روح به جسم تبدیل شده است. در هر يك از ما آفریده‌ای رنج می‌برد.

امروز چه بسیارند کسانی که نمی‌دانند انسان چیست، اما چه بسیارند، آنانیکه آنها از پیش درک می‌کنند و بهمین جهت مرگ برایشان آسان است... من نمی‌توانستم خود را دانا بنامم. من جوینده‌ای بوده‌ام و باز هم خواهم بود. اما دیگر در ستارگان و کتابها نمی‌جویم، بلکه به آنچه در خونم می‌جوشد گوش فرا داده‌ام.

زندگی هر کس راهی، شبه راهی یا گور راهی است بسوی «خود». هیچ انسانی هرگز موفق نشده است کاملاً «خودش» باشد. با وجود این هر کس سعی دارد که بشود. یکی بوضع تاریک و دیگری قدری روشن‌تر. هر کس بنحوی که می‌تواند. هر کس تا دم‌واپسین آثار تولد، پوست و قشر يك دنیای اولیه را همراه خود دارد. برخی هرگز بمقام انسانی نمی‌رسند، بلکه بحالت قورباغه، مارمولک و یا مورچه باقی می‌مانند... اما هر کدام از ما نتیجه آزمایش طبیعت می‌باشد که هدف آن انسان است. همه ما در اصل و مادر شریکیم، ماهمه از يك بطن سردرآورده‌ایم اما هر يك از ما به قنھائی سعی دارد که سراز تاریکی‌ها درآورده، پنهانی رو کند که شایسته خود اوست اجازه بفرمائید از پرواز در آسمانها به زمین بیائیم، فعلا در کره مادی و خاکی قدم بزنیم، به بینیم چگونه باید خود را هیپنوتیزم کنیم.

**نتیجه:**

در حال خودهیپنوتیزم شخص دچار مستی عرفانی  
میشود که خوددنیای شیرین، آرام و لذتبخش است

فَسْمِتْ سَوْم

حَكُونَه  
حُودِرَا

# سِنُونِيزِم

كَنِي



## بخش اول

### چگونه خود را هیپنوتیزم کنیم

در فصل قبل در حالات هیپنوتیزم بحث شد که هیپنوتیزم تمرکز فوق‌العاده فکر است، یعنی اگر ما بتوانیم به هر طریقی که شده فکر خود را متمرکز نمائیم، خود را هیپنوتیزم کرده‌ایم، برای درک کامل تمرکز فکر حتماً لازم است که از کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» بخش تمرکز فکر در کتاب دوم مطالعه شود.

حالا من مثالهای ساده‌ای از تمرکز فکر برای شما می‌زنم، در هر روز شما چندبار بدون اینکه خودتان بخواهید هیپنوتیزم می‌شوید، کسی نیست که در روز چندبار هیپنوتیزم نشود، شما وقتی فیلم جالبی را در تلویزیون یا سینما تماشا می‌کنید چون توجه و فکرتان فقط به داستان آن فیلم است در آن حال شما هیپنوتیزم هستید، ولی این مقدار توجه و تمرکز ممکن است هیپنوتیزم بسیار ضعیف باشد. ولی اگر هنگام تماشای فیلم، آن فیلم زیاد مهیج و جالب نباشد، رکش و جاذبه زیاد نداشته باشد، ممکن است فکرتان بجای دیگر برود و بکارها و گرفتاریهای کاری، شغلی و غیره فکر کنید شما هیپنوتیزم نیستید، شما دارای تشتت و پراکندگی فکر هستید.

وقتی شما مشغول بازی شطرنج هستید، و توجه و فکرتان کاملاً متوجه

بازی و نقش مهره‌ها است شما هیپنوتیزم هستید، ولی نه هیپنوتیزم خیلی قوی و عمیق، بلکه هیپنوتیزم ضعیف شما وقتی کتابی را مطالعه می‌کنید و آن کتاب پرجاذبه و کشش‌دار است شما در حال هیپنوتیزم هستید ولی هیپنوتیزم ضعیف، ولی اگر کتاب پرجاذبه نباشد و نوشته‌های آن مطابق میل شما نباشد شما فکرتان پراکنده می‌شود، یعنی درحالی‌که کتاب را مطالعه می‌کنید فکرتان جای دیگر باشد، شما از حالت هیپنوتیزم شدن دور هستید و دچار تشتت فکر هستید.

عشق ایجاد هیپنوتیزم عمیق‌تری می‌نماید، اگر تماشای فیلم و بازی شطرنج و مطالعه کتاب شمارا مثلاً تا نیم‌درجه هیپنوتیزم می‌نماید، عشق ممکن است هیپنوتیزم شما را تا درجه سوم برساند. در بخش‌های قبل کتاب نوشته‌ام که هیپنوتیزم شش درجه است حوادث و وقایع زندگی نظیر تصادفات، آتش‌سوزی‌ها، جشن‌ها، عروسی‌ها، معاشرت‌ها و زدوخوردها هر یک باعث هیپنوتیزم شدن شخص می‌شود و اثر خوب یا بدی روی شخص می‌گذارد، در کتاب چهارم کتاب روانشناسی هیپنوتیزم تعداد بسیار زیادی از این قبیل وقایع و رویدادها را که باعث هیپنوتیزم شخص شده و شخص را دچار ناراحتی‌های روانی کرده مثالهای زیادی زده‌ام.

بانوخته‌های بالا متوجه شدید که گاهی زندگی اجتماعی شخص را هیپنوتیزم می‌کند که البته این هیپنوتیزم درجه‌اش عمیق و قوی نیست و گاهی هم خود شخص تصمیم می‌گیرد که خود را هیپنوتیزم نماید.

البته گاهی هم در اثر تکرار و محیط خاص درجه هیپنوتیزم عمیق و قوی می‌شود و شخص را یادچار جنون و ناراحتی روانی

شدید می‌نماید و یابه‌اوج قدرت و شهرت می‌رساند، برخی از دانشمندان علوم اجتماعی معتقدند که پیشوایان مذهبی در شرایط خاص محیطی قرار گرفتند و به‌علت داشتن استعداد بسیار زیاد و به‌علت ساختمان خاص مغز و اعصاب بحالت دائماً هیپنوتیزم عمیق رسیدند، همین‌طور بوده است، وضع بسیاری از نویسندگان، شعرا، هنرمندان، رهبران اجتماعی، سیاسی و نظامی.

ولی عرفا و دراویش خودشان اقدام به هیپنوتیزم نمودن خود نمودند، پس از سالها ورزش فکر، اعصاب و روان بحالت عمیق و دائمی خود هیپنوتیزم رسیدند.

پس از این مقدمه کوتاه حالا من می‌خواهم بزبان ساده و با روش ساده بشما یاد بدهم که چطور خود را هیپنوتیزم کنیم سه نوع روش خود هیپنوتیزم را من در سه فصل برای شما تعریف می‌کنم.

سه نوع روش خود هیپنوتیزم : من سه نوع روش خود هیپنوتیزم را برای شما تعریف می‌کنم شما هم بخوبی متوجه خواهید شد و خواهید فهمید که «خود هیپنوتیزم» یعنی چه و هم اینکه از هر روشی که خوشتان آمد از همان روش برای هیپنوز نمودن خود استفاده خواهید نمود قبل از پرداختن به تعریف مفصل این سه روش ناگزیریم توضیحی درباره مدت و سهولت خود هیپنوتیزم بدهم.

خود هیپنوتیزم را در طول شش جلسه یعنی پانزده روز هم می‌توان یاد گرفت

و در طول شش ماه تا یکسال هم می‌توان یاد گرفت، حال به بینیم در طول شش جلسه چطور می‌شود یاد گرفت و در طول یکسال چطور؟ و چه فرقی با هم دارند.

**خود هیپنوتیزم به وسیله استاد**

نکته مهم اینست که استعداد افراد برای هیپنوتیزم شدن

بسیار متفاوت است، ۲۰ تا ۲۵ درصد از اشخاص خیلی خوب و عمیق هیپنوتیزم می‌شوند، باین عده می‌توان هیپنوتیزم را در عرض شش جلسه آموزش داد، باین ترتیب کسه دانشجو را یکروز در میان هیپنوتیزم می‌کنیم و باتلقین در حال هیپنوتیزم او را شرطی مینمائیم که مثلاً با انجام فلان عملیات و یا باشمردن فلان اعداد هیپنوتیزم شود. دسته دوم کسانی که متوسط هیپنوتیزم می‌شوند و نسبت آنها ۳۵ درصد است، این دسته بین دو تا سه ماه ممکن است طول بکشد تا خود هیپنوتیزم را یاد بگیرند و شاید هم بمرحله خیلی عمیق نرسند، مگر با کمک حرکات یوگا و طول زمان بیشتر.

دسته سوم کسانی که سبک هیپنوتیزم می‌شوند، تعداد آنها هم در حدود ۳۵ درصد است، معلوم است که این عده برای یاد گرفتن خود هیپنوتیزم و رسیدن به مرحله عمیق، زمان بیشتری را باید صرف کنند، شاید بین ۴ تا ۶ ماه، البته این عده در جلسه اول یا دوم هیپنوتیزم می‌شوند و پس از یکی دو ماه هم بمرحله خود کفائی می‌رسند که بکمک هیپنوتیزم بتوانند احتیاجات فکری و روانی خود را رفع نمایند، ولی برای نتیجه گیری بهتر لازم است چندین ماه تمرین بیشتری کنند.

دسته چهارم و پنجم کسانی که خیلی سبک هیپنوتیزم می‌شوند و نسبت آنها در حدود ۱۰ درصد است، این عده باید زمان بیشتر و ماههای زیادتری را صرف آموزش خود هیپنوتیزم نمایند.

دسته ششم که معمولاً هیپنوتیزم نمی‌شوند ۵ تا ۱۰ درصد می‌باشند، که باید ماهها و شاید سالها تمرین کنند، از حرکات یوگا و تلقین بخود و سایر فرمولهای تربیت روانی استفاده نمایند تا کمی آرامش پیدا کنند.

ایندسته بندی که در بالا ذکر شد کاملاً دقیق نیست هر شخص حالتی خاص دارد برخی در ابتداء کند و آهسته پیش می روند، ولی بعداً پیشرفتشان سریع می شود، و برخی در درجه معینی از خود هیپنوتیزم باقی میمانند و فقط با تمرینات بیشتر و سخت تر ممکن است سد شکسته شود و از درجه ای بدرجه ای بالاتر عبور کنند.

من هم اکنون کلاس خود هیپنوتیزم دائر نموده ام و مدت آن را برای همه سه ماه تعیین کرده ام، پس از طی سه ماه همه قادر خواهند بود که خود را هیپنوتیزم نمایند با این تفاوت که برخی می توانند به مرحله عمیق برسند و برخی دیگر در درجات پائین تر قرار می گیرند. انجام عملیات یوگا شمارا برور بمرحله عمیق تر خود هیپنوتیزم می رساند، و راههای دیگری هم برای خود هیپنوتیزم شدن وجود دارد، نگاه کردن به نقطه سیاه، نگاه کردن به طلوع و غروب خورشید، نگاه کردن به شعله شمع، فکر کردن به اعضاء داخلی بدن مانند شنیدن صدای قلب، فکر کردن به وسط دوا برو، سقف دهان و اعضاء دیگر و اگر بخواهید خودتان خود را هیپنوتیزم کنید می توانید از روش «آمریکائی - اروپائی» و یا «روش ایرانی» که در فصل دوم و سوم نوشته شده استفاده کنید پس از این توضیح مختصر به بیان سه روش در زیر می پردازیم.

این سه روش عبارتند از :

فصل اول «خود هیپنوز» به روش «آمریکائی - اروپائی»

فصل دوم - «خود هیپنوز» به روش هندی

فصل سوم - «خود هیپنوز» به روش ایرانی

و حالا به تشریح و تعریف هر يك از روشهای یاد شده در بالا می پردازیم.



## فصل اول

### «خودهیپنوتیزم» به روش «آمریکائی - اروپائی»

در حال حاضر من به کلیه کسانی که اختلالات فکری و روانی دارند و بمن مراجعه می کنند، روش «آمریکائی - اروپائی» یا روش غربی را آموزش می دهم زیرا این روش در عین مختصر بودن، نتیجه اش خیلی زود ظاهر می شود، ولی کسانی که بخواهند خود را کاملاً اصلاح کنند و بدرجات و مقامات عالی هوش و ذکاوت انسانی برسند باید از روش هندی یا روش عرفانی ایران استفاده نمایند، که نتیجه اش ریشه دار، عمیق و دائمی است، روش غربی را من با اضافه کردن چند حرکت از روش هندی و ایرانی تکمیل کرده ام، که در نتیجه خیلی بهتر و مؤثرتر شده است.

شما هم می توانید این روش را بکار ببرید، اگر استعداد هیپنوتیزم شدن شما جزو دسته اول یا دوم باشد امکان دارد پس از ۷ تا ۱۳ جلسه نتیجه بگیرید و شاید هم زودتر، ولی هیچگاه بمرحله عمیق هیپنوز نخواهید رسید، شاید از مرحله دوم تجاوز نکنید مگر به کمک استاد هیپنوتیزم که نخست شما را بمرحله عمیق برساند

و سپس شرطی کند، و اگر بخواهید خودتان را بمرحله عمیق برسانید، بایستی از تمرینات یوگا نیز استفاده کنید و هر شب هنگام خوابیدن لا اقل یک یا یک و نیم ساعت وقت خود را صرف تمرین خود هیپنوتیزم نمائید.

و اگر استعداد هیپنوتیزم شدن شما در ردیف و دستجات سوم بیعد باشد هنگام خود هیپنوز نمودن احساسی بشما دست نخواهد داد، چیزی حس نخواهید کرد، ممکن است بنظرتان برسد که خود هیپنوز دروغ است بهر حال من این روش را دقیقاً برای شما می نویسم، خود را آزمایش کنید.

طرز استفاده از روش خود هیپنوز غربی : برای اینکه از این روش بتوانید نتیجه بگیرید لازم است قبلاً نکات زیر را بکار ببرید :

۱- حفظ ۱۰ نکته : نخست ۱۰ نکته مربوط به خود هیپنوز را کاملاً

حفظ کنید، بنحویکه بتوانید خود بخود بکار ببرید.

۲- محل ساکت : نکته بسیار مهم که در نتیجه گیری آن فوق العاده

مؤثر است، انتخاب محل تمرین می باشد، محل تمرین خود هیپنوز باید بکلی عاری از هرگونه سرو صدا باشد، صدای رادیو، تلویزیون، ماشین، سرو صدای بچه ها نباید شنیده شود. تمرینات خود هیپنوز در سکوت مطلق باید انجام شود، ولی اگر چنین محلی برای شما وجود نداشته چاره ای ندارید که بهر حال تمرینات را انجام دهید، زیرا وجود ناقص بهتر از عدم صرف است، ولی خیلی سخت و دیر نتیجه خواهید گرفت، من تمرینات خود هیپنوز را هفته ای سه بار بین ساعت ۱۱ تا ۱۲ و پاهر ۱۱ تا ۱۲ شب که اکثر ب خواب رفته اند در داخل رختخواب خود انجام می دهم، شما هم بهتر است، آخر شب که رادیو و تلویزیون خاموش شده، در خیابانها رفت و آمد آنها و

ماشین‌ها کمتر شده است شروع به تمرین خودهیپنوز نمائید / سکوت به تنهایی طبق شرایطی گاهی ایجاد خود هیپنوز می نماید، خاموشی محض صحراهای عربستان، سکوت، تنهایی و تفکر به حضرت محمد (ص) کمک کرد، که بمرحله خودهیپنوز عمیق رسیده و الهام گیر آسمانها باشد.

۳- نور اطاق : اگر در شب تمرین می کنید بهتر است نور اطاق نارنجی ضعیف باشد، یعنی، لامپ خواب نارنجی، سبز یا آبی کمرنگ هم بد نیست، ولی رنگ قرمز تند خوب نیست، زیرا اعصاب را تهییج می کند سرعت گردش خون را زیاد می کند و از هیپنوز شدن جلوگیری می نماید. اگر در روز تمرین می کنید، باید اطاق نیمه تاریک باشد.

۴- آمادگی فکری و روانی : قبل از شروع تمرین باید فکر و روان خود را آماده کنید، باین معنی که احساس کنید، چند دقیقه بعد بکلی همه گونه افکار خود را کنار خواهید گذاشت وارد حالت بیخودی، بیفکری، خواب آلودگی و بی حالی خواهید شد.

۵- نیمه گرسنه بودن : بامعده پر تمرین خودهیپنوز نکنید، باید حداقل دو تا سه ساعت بعد از غذا شروع به تمرین خودهیپنوز نمائید، بعلاوه از پر خوری و خوردن گوشت و چربی خودداری کنید، برای اینکه برای خودهیپنوز شدن آرامش عصبی داشته باشید باید سعی کنید پخته گیاه خوار یا خام گیاه خوار شوید، اگر بتوانید خام گیاه خوار شوید بسیار خوبست، ولی اگر نتوانستید پخته گیاه خوار شوید، لااقل پخته گیاه خوار می توانید بشوید، فرق پخته گیاه خوار با خام گیاه خوار اینست که در پخته گیاه خوار می توانید غیر از گوشت، تخم مرغ و هر نوع غذای حیوانی همه نوع غذای پخته گیاهی

(بخورید که در آن گوشت بکار نرفته باشد.

من در آمریکا که کلاس خودهیپنوز از طریق یوگا را می دیدم، عصرها خوردن شام پخته گیاهخواری اجباری بود، ولی پس از آمدن به ایران با آشنائی با جمعیت خام گیاهخواران، خام گیاهخوار شدم، البته من خام گیاهخوار صددرصد نیستم، شاید در هفته يك یا دو روز و آنهم در يك وعده غذای پخته مانند برنج و کدو و بادنجان که در آن گوشت نباشد می خورم، ساختمان بدن های اشخاص متفاوت است، باید بمرور عادت شود، بعضی اشخاص خیلی راحت از همان ابتداء شروع به خام گیاهخواری می کنند و به اصطلاح به آنها می سازد و لذت هم می برند و فوق العاده هم تغییر می کنند، ولی برخی بسختی می توانند معتاد شوند. و کم کم باید عادت کنند.

در خاتمه بطور اختصار باید بگویم که قبل از خودهیپنوز باید اسمی کنید لااقل يك یا دو وعده گوشت نخورید و غذاهم کمتر بخورید، زیرا گوشت نیروی عصبی یا برق بدن را زیاد مصرف می کند و قدرت تمرکز فکر خود هیپنوز را کم می کند.

حالا پس از ذکر این مقدمه اجازه بفرمائید ۱۰ نکته مربوط به انجام عمل خودهیپنوز را ذکر کنم:

شما برای اینکه خود را هیپنوتیزم نمائید [نخست به پشت می خوابید و ۱۰ عمل زیر را که قبلا حفظ کرده اید انجام می دهید:

- ۱- تنفس پرانا
- ۲- يك یا چند حرکت از حرکات یوگا
- ۳- بلند کردن پای راست، چپ، دستها و سر
- ۴- چرخش چشمها
- ۵- تثبیت نگاه
- ۶- رلکس یا شل کردن تمام بدن از شصت پا تا فرق سر

۷- تصور پائین رفتن

۸- تصور پرواز دست راست با چپ

۹- تلقین بخود

۱۰- بیداری

شما برای هیپنوتیزم نمودن خود ۱۰ نکته فوق را باید انجام دهید، و من هر يك از نکات فوق را بطور کامل تعریف و تشریح می‌کنم.

(۱) تنفس پرانا : تنفس پرانا را می‌توان راز بزرگ نامید. تنفس پرانا یا پرانا یا ما در شخص ایجاد خودهیپنوتیزم می‌نماید، و خودهیپنوتیزم یعنی تمرکز فوق‌العاده مغز و روان، نام دیگر خود هیپنوتیزم خلسه و جذبه است، و خلسه همان حالتی است که وقتی عرفا و دراویش ایران وارد آن حالت می‌شوند، اراده آنان فوق‌العاده قوی می‌شود. بطوریکه شمشیر در شکم خود فرو می‌کنند یا روی زبان خود آتش می‌گذارند، خودهیپنوتیزم شدن راههای متفاوتی دارد و یکی از راههای آن آشنائی با راز تنفس پرانا می‌باشد. هندیها شش هزار سال قبل از میلاد پی باین راز برده‌اند و این راز را به شاگردان خود می‌آموزند، به کسانی که می‌خواهند یوگی شوند و اراده آهنینی پیدا نمایند.

راز پرانا در شخص ایجاد آرامش می‌کند، شخص را خونسرد می‌نماید، نشاط و شادی می‌آورد، تمرکز فکر را زیاد می‌کند، ناراحتی‌های نظیر بی‌خوابی، افسردگی، اضطراب، پریشانی، دردهای روانی و عصبی داخل و خارج بدن را از بین می‌برد، از همه مهمتر اینکه راز پرانا هرکس را فوق‌العاده باهوش‌تر و بااستعدادتر می‌نماید و بالاخره راز تنفس پرانا از هر انسانی يك انسان مافوق

می‌سازد.

هندیها معتقدند این پرانا در هوا وجود دارد، درون ذرات هوا است، ولی غیر از ذرات متشکله هوا می‌باشد این پرانا را روح و جوهر مخصوص می‌دانند، یکنفر یوگی هندی با استفاده از پرانا که بوسیله تنفس منظم و خاصی می‌تواند ساعتها نفس نکشد و هفته‌ها در زیر خروارها خاک مدفون بشود و بعد با اراده زنده‌شود.

چطور می‌توان از پرانا استفاده کرد؟

به‌دو نحو می‌توان از پرانا استفاده کرد، اول آنکه از صبح تا عصر در هر جا و در هر محل و هر جا که موقعیت مناسب و مقتضی باشد نفس پرانائی بکشیم. نکته مهم اینست که هنگام نفس کشیدن تمام افکار را از مغز خود خارج کنیم، هنگام نفس کشیدن تمام افکار مربوط به زندگی روزانه، گذشته و آینده از مغز باید خارج شود، تمام دقت و حواس بایستی متوجه پرانائی باشد که در هوا موجود است، اگر هنگام تنفس افکار متوجه امور دیگر زندگی باشد پرانا وارد بدن شده و بدون کوچکترین تأثیری خارج می‌شود، بعبارت دیگر اگر هنگام نفس کشیدن فکرمان روی پرانا متمرکز نباشد پرانا هیچ اثر مفید روی ما نخواهد داشت.

همانطور که يك ماهی در آب‌دريا و استخر شناور است، ماهم در پرانا شناور هستیم، ما می‌بینیم که ماهی آب را از دهان جذب می‌کند و از گوش خارج می‌نماید، ماهم باید خود را شبیه ماهی تصور کنیم، و تصور کنیم که پرانا از راه بینی وارد می‌شود و در تمام بدن ما می‌چرخد، ناراحتی‌ها و بیماریهای ما را جذب می‌کند و وقتی خارج می‌شود، اختلالات ما را باخود می‌برد.

وقتی ما تمام توجه و تمرکزمان بر روی پرانا متمرکز می‌شود،

يك نوع تمرین خودهیپنوتیزم کرده ایم، زیرا خودهیپنوز یعنی تمرکز فکر وقتی خودهیپنوتیزم می شویم، تنش های درونی ما از بین می روند و تمام اعضاء بدن ما، رلکس و وانهاد می شوند، در نتیجه سلامتی ما باز می گردد.

این طرز نفس کشیدن یا همان تنفس پرانا پنج فایده دارد :

**فایده اول** - ایجاد خود هیپنوز : برای اینکه هرکسی بتواند خود را هیپنوتیزم نماید، باید هنگام تنفس پرانا تمام فکرش را متمرکز نماید، چون ما تمام فکر خود را بر روی پرانا متمرکز می نمائیم پس خود بخود هر روز تمرین خودهیپنوتیزم می کنیم.

**فایده دوم** - اثر تلقینی : هنگام تنفس پرانا ما بخود تلقین می کنیم که داروی اعجاز انگیز روحی را از هوا می گیریم، تصور می کنیم، احساس می کنیم که شبیه شخص تشنه ای بمحض اینکه آب مینوشیم در ما رفع عطش می شود، همانگونه هنگام نفس کشیدن تصور می کنیم بمحض ورود پرانا بدرون ما احساس سلامتی، آرامش و لذت می کنیم، سپس تصور می کنیم که پرانا وارد تمام سلول های بدن ما می شود، و در تمام بدن ما میچرخد و تمام اختلالات داخلی، ناراحتی فکری و روانی و عصبی ما را بخود جذب می کند و وقتی هوا از بینی ما خارج می شود، تمام اختلالات درونی و همه ضعف های انسانی و بشری همراه پرانا از درون ما خارج می شود.

**فایده سوم** - استنشاق اکسیژن بیشتر - اکسیژن عامل معجزه گر حیات است، همه موجودات اعم از گیاه و حیوان زنده به اکسیژن هستند و اگر چند دقیقه اکسیژن بمان نرسد مامرده ایم پس با این ترتیب اگر اکسیژن بیشتری مصرف کنیم مسلماً از هر حیث بهبود قابل ملاحظه ای خواهیم یافت.

فایده چهارم - شل یا رلکس نمودن ماهیچه‌های بدن.

فایده چهارم - خواص پرانا : کسانی که به خدا اعتقاد دارند ، به پرانا هم معتقد هستند، زیرا بعبارت دیگر پرانا نور خدا است نیروی خدائی است، شعاع خدائی است، وچنین نیروئی میتواند در سلامتی و صحت مافوق‌العاده مؤثر باشد. «والله نور السماوات والارض» یعنی خداوند نور آسمانها و زمین است.

راه دوم استفاده از پرانا : کسی که میخواهد از طریق پرانا خود را بزرگتر سازد، باید روزی چهار بار و هر بار ۲۰ مرتبه به ترتیب زیر نفس بکشد. و این چهار بار عبارتست از صبح، قبل از ناهار، عصر و هنگام خواب و اگر روزی چهار بار نتوانست میتواند روزی دو بار نفس بکشد.

به پشت روی تخت چربی یا روی زمین بخوابد، خود را کاملاً شل و رلکس نماید، ۵ دقیقه در سکوت فرو رود، و محیط هم باید کاملاً ساکت باشد، صدای رادیو، ماشین، موتور و سرو صدا بگوش نرسد. درحالی که به پشت خوابیده و چشمهای خود را بسته است تمام فکرش را متوجه پرانائی نماید که در هوا وجود دارد، همه افکار و هر نوع افکاری را از مغزش خارج نماید، حالا در چنین شرایطی شروع به کشیدن تنفس پرانا نماید، فوق‌العاده آرام و آهسته و بدون اینکه صدای تنفس شنیده شود، نفس بکشد، باز هم بکشد کاملاً ریه‌ها را از هوا پر کند. در حال پر کردن هوا تصور کند که پرانا وارد بدن او میشود و تصور کند که دارد سالم، شاد و آرام میشود، سپس چند ثانیه هوا را در ریه‌ها حبس کند و تصور کند که پرانا در تمام بدنش میچرخد و تمام اختلالات و ناراحتی‌های او را جذب می‌کند و وقتی هوا را خارج می‌کند تصور نماید که با گاز کربنیک که از بدنش خارج می‌گردد



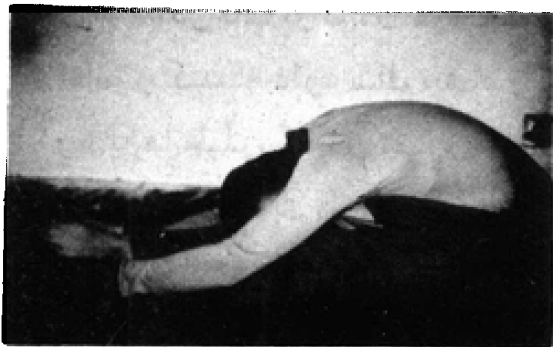
اختلالات فکری و روانی اونیز خارج میشود.

این طرز تنفس هرروز چهاربار و هر بار ۲۰ مرتبه با تمرکز و حضور ذهن کامل باید انجام شود. صبح بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب و ظهر قبل از ناهار و عصر چهار یا پنج ساعت بعد از ناهار و شب هنگام خوابیدن انجام شود.

من تا کنون به صدها نفر این راز بزرگ را آموخته‌ام برخی پس از چند روز و برخی پس از چند هفته و برخی پس از چندماه اظهار داشته‌اند که در آنان تغییرات محسوس و قابل ملاحظه‌ای ظاهر شده است و بكمك سایر روش‌های خودهیپنوتیزم و تمرکز پس از دو یا چند ماه بکلی خوب شده‌اند و بعضی‌ها هم تا ۸۰ و ۹۰ درصد تغییر کرده‌اند.

۲- انجام يك يا چند حرکت از یوگا : در اینخصوص می‌توانید فقط يك حرکت «پاچی ماتان آسانا» را انجام دهید باین ترتیب که نوک انگشتان پا را بگیرید و پس از ۴۰ شماره شمارش به پشت بخوابید به تصویر نگاه کنید.

۳- بلند کردن پای راست، چپ، دستها و سر : حالا به پشت خوابیده‌اید، شما باید پای راست خود را بلند کنید، پا کمی افقی است زانو خم نمی‌شود، پا زیاد بالا بلند نمی‌شود، پنجه پا بطرف جلو کشیده می‌شود پا اگر زیاد بلند شود و زانو خم شود دیرتر خسته میشود.



حرکت پاچی ماتا آسان

چرا باید پای راست را بلند کرد؟ بلند کردن پای راست چند دلیل علمی دارد:

اولاً - وقتی پای راست را بلند می کنید معنی اش تمرکز فکر است، شما اشاره بپای خود می کنید، فکر شما متوجه پای راست است، معنی اش اینست که به چیز دیگری فکر نمی کنید، فقط بپای راست خود فکر می کنید، بلند کردن پای راست کمک فکری است برای شما که فکر تان را متمرکز کنید و تمرکز فکر شروع خود هیپنوز است.

ثانیاً - برای هیپنوتیزم شدن باید ماهیچه های بدن رلکس باشد، در نتیجه وقتی پای شما بالا می باشد، ابتداء ماهیچه های آن کم کم منقبض و سفت می شود، تا خستگی حاصل شود و وقتی پای خود را رها کردید، ماهیچه های سفت شده خود را رها می کنند و رلکس یا شلی و وانهادگی کامل حاصل می شود.

ثالثاً - وقتی پای شما بالا است، شما باید با چشمهای بسته تصور کنید که پای شما شبیه يك بادکنك صورتی رنگ است، داخل پای شما گوشت و استخوان ندارد. و در این حال شروع به کشیدن نفس عمیق نمائید و تصور کنید که هوایی که از بینی شما وارد می شود، وارد پای راست شما می شود و پای راست شما مانند بادکنك باد می شود و تصور کنید که پای شما بادکنکی است و شما آنرا با نفس کشیدن باد می کنید و وقتی هوا را تخلیه می کنید، تصور می کنید که پای بادکنکی شما بادش خالی می شود و دوباره با کشیدن نفس عمیق آنرا باد می کنید و دوباره با، بازدم خالی می شود.

فایده این تصور و این یادگرفتن و خالی کردن چیست؟

اول اینکه شما وقتی تصور می کنید پای شما بادکنکی است، در

خود تمرکز فکر بسیار قوی بوجود می‌آورید، و تمرکز فکر قبلی شما قوی‌تر می‌شود.

دوم وقتی شروع می‌کنید نفس عمیق کشیدن، اکسیژن بیشتری مصرف می‌کنید، مصرف اکسیژن زیاد ایجاد خواب‌آلودگی و رلکس و تمرکز فکر می‌نماید پای خود را آنقدر بالا نگه می‌دارید و آنقدر به کشیدن نفس عمیق ادامه می‌دهید تا پای راستتان کاملاً خسته شود بعدی که نتوانید آنرا بالا نگه دارید و خودش سقوط کند. پس از اینکه پای راست شما سقوط کرد آنرا بحال خودش رها می‌کنید و سپس پای چپ را بهمان ترتیب مانند پای راست بلند می‌کنید و شروع به کشیدن نفس عمیق می‌نمائید تا خسته شده و رها شود. دستها و سر: حالا نوبت به دستها و سر می‌رسد، هر دو دست را بلند کنید و انگشتهای خود را بمدت ۳ تا ۵ دقیقه تا وقتی که کمی احساس خستگی در انگشتها نمائید باز و بسته کنید حالا پنجه‌های هر دو دست شما باز و بسته می‌شوند. پس از احساس خستگی در انگشتان، سر را هم بلند کنید، پنحویکه چانه بطرف سینه فشار آورد، و سر را براست و چپ بچرخانید، چرخش سر بایستی هم‌آهنگ با باز و بسته شدن انگشتان باشد، آنقدر سر به چپ و راست حرکت می‌کند و انگشتها باز و بسته می‌شوند تا کاملاً خسته شوند و قادر بنگاهداری آنها نباشید و بحال خود رها شوند، حالا خود را شل و وانهاد رها کنید و بمدت یک تا دو دقیقه بخواب روید، یعنی کاملاً خود را خواب‌آلود نمائید بدون اینکه کاملاً بخواب طبیعی رفته باشید بعد از دو دقیقه چشمها را باز می‌کنید و شروع به چرخانیدن می‌نمائید، (اگر اشکال و ایرادی داشتید می‌توانید به تلفن ۹۸۱۱۹۷ زنگت بزنید و از نگارنده سؤال نمائید.)

## ۴- چرخش چشمها

طرز چرخاندن چشمها بدین ترتیب است که چشمها را گشاد و باز می کنید، حالا باید کره چشم را در داخل کاسه چشم کاملاً بچرخش در آورید، بدین ترتیب که کره چشم ها را ابتداءً کاملاً بالا ببرید یعنی کاملاً بیالا نگاه کنید سپس به سمت راست ببرید یعنی کاملاً بسمت راست نگاه کنید و سپس بطرف پائین مثل اینکه می خواهید بنوک بینی نگاه کنید و سپس بطرف چپ نگاه کنید، بهمین ترتیب چشمها بالا، بر راست، پائین، چپ تا ۲۰ مرتبه یعنی هر وقت کره چشمهای شما یک دور کامل زد، بشمارید پس از ۲۰ مرتبه که چشمها را از طرف راست چرخانید حالا ۲۰ مرتبه هم از طرف چپ بچرخانید یعنی برعکس دفعه قبل، کره چشم بالا به چپ، پائین راست، حالا پس از اینکه چشمها را ۲۰ مرتبه بر راست و ۲۰ مرتبه به چپ چرخانید چشمها را به بندید و یک دقیقه بیحرکت خواب آلود بمانید.

۵- تثبیت نگاه : پس از یک دقیقه آرامش سه مرتبه نیت یا با اصطلاح علمی تلقین هیپنوتیزم شدن را بخود بنمائید، این تلقین بدین شکل است : «من چند ثانیه دیگر چشمهایم را باز می کنم به انتهای بینی به فاصله بین دوا برو خیره می شوم، چشمهای من سنگین، خسته، خواب آلود و بسته خواهند شد و من بخواب هیپنوتیزمی عمیقی فرو نواهم رفت».

این عبارت را سه مرتبه تلقین می کنید، تلقین اگر آهسته و در کر هم تکرار شود اشکالی ندارد و پس از سه بار تلقین چشمها را از می کنید بانتهای بینی بفاصله بین دوا برو خیره می شوید که این حالت را تثبیت نگاه می گویند، حالا کم کم احساس می کنید که چشمهای شما می سوزد، پلکها خسته می شوند، خواب آلود می شوند

و بسته می‌شوند، ممکن است شما بتوانید چند دقیقه استقامت کنید و پلك نزنید، ممکن است نتوانید پلك نزنید و پلكهای شما بهم بخورند، اشکالی ندارد، پلك بزنید و دوباره به فاصله بین دوا برو خیره شوید و نگاه خود را تثبیت کنید، ممکن است چشمهای شما خسته و بسته شود ولی خواب آلوده نشوید، اشکالی ندارد، هدف تمرکز فکر است که با خیره شدن بفاصله بین دوا برو این تمرکز حاصل می‌شود. آنچه مهم است بی‌حرکتی بدن و ثابت بودن نگاه و حالت مات‌زدگی یا بهت‌زدگی فکری است که باید این حالت را در خود بوجود آورید.

اگر بدون تمرکز و بدون حالت احترام و بی‌تفاوت این عملیات را انجام دهید هیچ نتیجه‌ای نخواهید گرفت یعنی هیچ حالتی در شما ایجاد نخواهد شد، باید قبلاً تصور کنید که مثلاً می‌خواهید در حضور خدا و همه پیامبران با ادب و احترام این عملیات را انجام دهید تا به آنها نزدیک شوید، و من قبلاً فراموش کردم بگویم که بهتر است اگر بدنتان تمیز نباشد قبلاً دوش بگیرید و کاملاً خود را شستشو دهید. زیرا اعصاب آرام‌تر و نتیجه بهتری حاصل خواهد شد. پس از اینکه چشمهای شما بسته شدند و احساس کردید که دیگر دلتان نمی‌خواهد آنها را باز کنید، بی‌حرکت و عمیق دو تا سه دقیقه بنخوابید، ولی مواظب باشید کاملاً خوابتان نبرد. پس از چند دقیقه شروع به رلکس تمام بدن نمائید یعنی قسمت ششم را انجام دهید.

#### (۶- رلکس یا شل کردن تمام بدن از شصت پا تا فرق سر :

حالا بدن شما کاملاً بی‌حرکت است، و فکرتان کار نمی‌کند، تصور کنید در روی ناخن شصت پای راست شما يك نقطه سیاه باندازه يك عدس وجود دارد. اگر قبل از شروع به خودهیپنوز با خودکار یا مرکب يك نقطه سیاه روی ناخن شصت پای راست و يك نقطه سیاه

روی ناخن شصت پای چپ گذاشته باشید بسیار خوبست و اثر تمرکزی بیشتری دارد، یعنی فکر شما بهتر و بیشتر متمرکز می‌شود، حالا به مدت ۳ تا ۵ دقیقه اگر وقت دارید بمدت بیشتری فکر خود را فقط به آن نقطه سیاه روی ناخن متمرکز نمائید، یعنی تصور کنید که در حالیکه به پشت دراز کشیده و چشمها را بسته‌اید مشغول نگاه کردن به آن نقطه سیاه روی ناخن هستید، باید مواظب باشید که فکر شما هیچ‌کجا نرود حواستان پرت نشود، البته در روزهای اول بسیار مشکل است که بتوانید فکر خود را متمرکز نمائید، فکر شما از محوطه عمل خارج شده و وارد درگیریها و گرفتاریهای زندگی می‌شود، یعنی ممکن است در حالیکه شما مشغول فکر کردن به نقطه سیاه روی ناخن خود هستید ناگهان متوجه شوید که دارید، پیول، به زن، به عشق، به کار، به اختلافات و آینده یا گذشته فکر می‌کنید، در چنین وضعی فوراً باید مسیر فکر خود را مجدداً به نقطه سیاه ناخن بازگردانید، شما هر روز مرتب چند بار با چنین وضعی در جنگ و درگیر خواهید بود تا اینکه کم‌کم با تمرین و ورزش فکر عادت بتمرکز نمائید.

پس از چند دقیقه فکر خود را متوجه ماهیچه شصت پای راست نمائید، تصور کنید که ماهیچه شصت پای شما دارد شل می‌شود و سلولهای ماهیچه‌ای از هم دارند باز می‌شوند، همینطور تك تك انگشتان پای راست را کنترل کنید و تصور کنید دارید تك تك انگشتها را می‌بینید که آنها دارند شل و راحت می‌شوند و بحالت استراحت کامل در می‌آیند سپس فکر خود را متوجه کف پا و پاشنه پا نمائید، تصور کنید تمام خطوط کف پا را دارید می‌بینید، این عمل برای تمرکز فکر است. همینطور به‌معنی پا برسید از معنی پا تا

سرزانو فکر کنید، تصور کنید که ماهیچه‌های از میچ پا تا سرزانو شل و وانهاد می‌شوند، ماهیچه‌های پشت پا کاملاً شل می‌شوند و بحالت استراحت درمی‌آیند حالا به سرزانو، بکاسه زانو فکر کنید تصور کنید کاسه زانو را خوب دارید می‌بینید و سپس بگذارید فکرتان از سرزانو عبور کرده ماهیچه‌های ران راست را کنترل کنید خیال کنید ماهیچه‌های ران راست شما تا انتهای کشاله ران شل می‌شوند راحت می‌شوند، وانهاد می‌شوند بحالت استراحت درمی‌آیند.

#### پای چپ و ماهیچه‌های شکم:

حالا به سراغ پای چپ بروید، دقیقاً مانند پای راست عمل کنید، یعنی ابتداء به نقطه سیاه روی ناخن پای چپ فکر کنید و سپس از ماهیچه شصت پای چپ تا انتهای کشاله ران پای چپ را شل کنید. وقتی رلکس هردو پا تمام شد به ناف خود فکر کنید، تصور کنید ناف شما به چه شکل است و بعد ماهیچه‌های شکم را شل کنید، باعضاء داخلی شکم، روده‌ها، معده، و سایر اعضاء فکر کنید که همه دارند شل و وانهاد می‌شوند.

قلب: به قلب خود فکر کنید که دیوارهای آن شل هستند و قلب شما راحت و منظم کار می‌کند، هیچ فشاری روی قلب شما نیست.

#### گردن، صورت و سر

حالا به پوست و گوشت گردن، خود فکر کنید، خطوط پوست گردن صاف می‌شوند و سپس به پوست صورت خود فکر کنید، پوست صورت شل و وانهاد می‌شود لبها شل روی هم افتاده‌اند، فك پائین شل است، چشمها شل روی هم افتاده‌اند خطوط پیشانی صاف می‌شود، به بینخ گوشها فکر کنید، بینخ گوشها شل می‌شوند، به

فرورفتگی پشت گردن فکر کنید شل و راحت است به گیجگاه‌ها فکر کنید کاملاً شل و وانهاده هستند.

در ضمن رلکس از شصت پا تا فرقسر، روزهای اول ممکن است فکر شما خارج شود، حواستان پرت شود، درحالی‌که تاشکم رسیده‌اید ناگهان می‌بینید که دارید به موضوع خارجی و گرفتاریهای زندگی فکر می‌کنید، باید دوباره برگردید، دنباله فکر خود را که تاشکم رسیده‌اید بگیرید و پیش بروید شما مانند دوچرخه‌سواری که روزهای اول نمی‌تواند، ولی بمرور با تمرین یاد می‌گیرد شما هم بمرور پس از چندروز یا چند هفته یادخواهید گرفت که کاملاً فکر خود را متمرکز نمائید و بخوبی هیپنوتیزم شوید. اگر وقت داشته باشید می‌توانید عمل رلکس را یکبار هم از سر تا پا انجام دهید. حالا وارد مرحله هفت می‌شوید و شروع به تصور عمل می‌نمائید.

۷- تصور پائین رفتن یا انجام کار روزانه : پس از خاتمه رلکس سعی کنید بمدت دو تا سه دقیقه بیحرکت عمیق خواب‌آلود شوید بعداً تصور کنید که از پله برقی یا پله معمولی پائین می‌روید، یا تصور کنید که در باغ مشغول قدم زدن هستید، یا در دریا و استخر مشغول شنا می‌باشید، یا مشغول نقاشی هستید، یا مشغول آب‌دادن گلها هستید، یا مشغول چیدن آجرها هستید، یا مشغول ماشین‌نویسی هستید، یا مشغول پائین آمدن از هواپیما باچتر هستید.

دراویش نقشبندی به طلاب خود آموزش می‌دادند، که تصور کنند از چاهی پائین می‌روند و در انتهای چاه فضای بسیار وسیع و باز و روشنی است، از همین دستور دراویش نقشبندی معلوم می‌شود که کار دراویش فقط یکنوع خود هیپنوتیزم است بهر حال



بنظر من بهتر است هرکس به هرکاری که عادت دارد همان کار را تصور کند اگر نقاش است تصور کند که در حال نقاشی می باشد، اگر آسانسورچی است تصور کند از آسانسور بالا و پائین می رود، اگر خلبان است تصور کند در آسمان در حال پرواز است، اگر چتر باز است تصور کند با چتر از آسمان پائین می آید، اگر ماشین نویس است تصور کند در حال ماشین زدن است، اگر معلم است تصور کند در حال تدریس است، اگر راننده است تصور کند در حال رانندگی است. بهر حال بهترین تصور آنستکه شما آن را دوست دارید و از تصور انجام آن خوشتان می آید.

این تصور باید ۵ تا ده دقیقه طول بکشد، این تصور بسرعت هیپنوز شما را عمیق می کند، مثلاً اگر تصور کنید که از پله برقی یا پله معمولی پائین می روید، ضمن تصور احساس خواهید کرد که بسرعت خواب شما عمیق می شود، اگر نکات قبلی را صحیح و دقیق انجام داده باشید و یا اگر جزو «پرتوجویان» با استعداد باشید تصور شما آنقدر قوی خواهد بود که درست مثل اینستکه یا خواب می بینید و یا بوضوح همه تصورات مشاهده می گردد.

سکون و بیحرکتی: آنچه هیپنوز شما را عمیق و سنگین خواهد کرد، سکون و بیحرکتی است، از وقتی که چشمهای شما بسته می شود و رلکس آغاز می گردد باید مانند مجسمه یا گوسفند سرب بریده ای صد درصد بیحرکت باشید حتی یک موی بدن شما نباید حرکت کند، کوچکترین حرکت انگشت یا مژه باعث خواهد شد که شما از حالت خلسه بیرون بیائید و حالت خاص خودهیپنوز که عبارت از سبکی یا سنگینی یا بی وزنی یا حالات دیگر روانی و عصبی است بهم بخورد، هر احساسی بشما دست داد آن احساس را

تقویت و دنبال کنید، اگر احساس کردید که در هوا معلق می‌شوید این حالت را تقویت و دنبال کنید. پس از خاتمه تصورات وارد مرحله هشتم پرواز دست راست یا چپ می‌شوید.

۸- تصور پرواز دست راست یا چپ: در این قسمت تمام توجه و تمرکز شما متوجه دست راست یا چپتان خواهد شد. بهر دست که عادت دارید یا ترجیح می‌دهید توجه کنید، بدن شما بهیچوجه نباید تکان بخورد، از ابتداء شروع کار هم نمی‌بایستی بدن خود را تکان بدهید، هرچه بدن بیحرکت‌تر باشد زودتر بحالت خلسه درمی‌آئید. حالا شما بدست راست خود فکر می‌کنید، خیال می‌کنید دست راست شما مانند يك بادكنك سبك است، سبك‌تر می‌شود، انگشتان مورمور می‌شوند، حرکت می‌کنند، می‌دانید که در روانشناسی اصل اینست که «تصور» ایجاد حرکت می‌کند، شما هم بدون اینکه دست راست خود را حرکت دهید فقط تصور می‌کنید که دست راستتان حرکت می‌کند، سبك است، بالا می‌آید. بهرور خواهید دید که کم‌کم دستتان حرکت می‌کند و سبك شده بالا می‌آید، ممکن است دست شما از آرنج خم شود و انگشتان بطرف ستف عمود بشوند و یا ممکن است دست شما از کتف بالا بیاید و ممکن است در جلسه اول یا دوم یا حرکت نکند و یا جزئی حرکت بکند و یا فقط احساس سبکی کنید، بعضی‌ها هم احساس می‌کنند، خیال می‌کنند که دستشان بالا آمده، ولی وقتی چشمهای خود را باز می‌کنید می‌بینید دستتان حرکت نکرده است یا بعکس بعضی‌ها تصور می‌کنند دستشان بالا نیامده است درحالیکه دستشان کاملاً بلند شده و بالا آمده است.

بهر حال اگر دست شما بالا آمد، باید بدانید که هیپنوتیزم شده‌اید، ولی هنوز در درجه اول هیپنوتیزم هستید، بعد تصور

می کنید که دست شما سنگین است و بطرف زمین می افتد، کم کم دست شما بحالت اولیه درخواهد آمد، یعنی روی تخت یا ملافه یا زمین خواهد افتاد، و حالا بایستی از «خودهیپنوتیزم» بهره برداری و نتیجه گیری نمائید، یعنی بخود تلقین می کنید.

۹- تلقین بخود برای عمیق تر شدن هیپنوتیزم : بعد از هیپنوتیزم شدن، این تلقینات را شروع می کنید : «من هر روز هر لحظه و هر آن از هر حیث و هر جهت بهتر و بهتر می شوم» جلسه آینده هیپنوتیزم من عمیق تر و سنگین تر خواهد شد ۱۰ مرتبه این تلقین را انجام می دهید و سپس تلقین بیداری مینمائید.

۱۰- بیداری : من حالا دارم کم کم بحالت عادی و طبیعی برمیگردم، قلبم منظم می زند، حالم کاملاً خوب است، طبیعی، بانشاط و خوشحال هستم.

ممکن است شما تصور کنید که هیپنوتیزم نبوده اید و تلقین بیداری نکنید، در اینصورت چند دقیقه بعد از بلند شدن دچار سردرد، خستگی، سردی یا گرمی یا عصبانیت خواهید شد و این مربوط به وضع بیدار شدن شما است پس لازم است حتماً قبل از بلند شدن بخود تلقین کنید که من از هر حیث طبیعی و عادی هستم، روحیه ام خوب است، سر حال هستم، قلبم منظم می زند، نبضم منظم است، سرد یا گرم نیستم نخست انگشتان خود را حرکت دهید نفس عمیق بکشید، پاهای خود را حرکت دهید، برآست بچپ بغلطید و آرام بر خیزید و بنشینید.

چه کنیم که هر جلسه خوابمان عمیق تر شود

حالات و عوامل زیر در عمیق شدن هیپنوتیزم مؤثر است :

۱- سفت کردن ماهیچه های دست راست : سفت کردن ماهیچه های دست

راست یکی از طرق عمیق کردن هیپنوتیزم است، روش آن بدین ترتیب است که وقتی در حال هیپنوتیزم دستتان بالا آمده است، بخود تلقین کنید که من تا شماره ۳ یا ۵ یا ۷ می‌شمارم و ماهیچه‌های دست راست من سفت و محکم می‌شود، بنحویکه قادر به حرکت دادن دست خود نخواهم بود.

اگر شما استعداد بیشتری داشته باشید تا سه شماره دست راست شما سفت و محکم می‌شود، اگر نشد تا ۵ یا تا ۷ باید بشمارید، اگر باز هم سفت نشد باید روزهای بعد بمدت ۷ تا ۱۵ روز باین تلقین ادامه بدهید تا کم‌کم روز بروز ماهیچه‌ها سفت‌تر بشوند.

حالا هر وقت احساس کردید که ماهیچه‌های دست راست بالا آمده شما سفت و محکم شده است، باید بدانید که هیپنوز شما یک‌درجه عمیق‌تر شده است، و حالا اگر بخواهید، ماهیچه‌های دست راست خود را دوباره شل و متحرک کنید باید اینطور بخود تلقین نمائید که هر وقت من از عدد ۳ یا ۵ یا ۷ معکوس تا (۱) بشمارم دست من شل و متحرک خواهد شد و قادر خواهم بود که دست راست خود را حرکت بدهم.

فراموش نکنید هنگام شمارش اعداد چه مستقیم و چه معکوس باید آرام و بافاصله بشمارید، مثلاً پس از شمردن (۱) چند ثانیه صبر کنید و تصور کنید که ماهیچه‌های دست راست شما دارند سفت می‌شوند بعد عدد (۲) را خواهید شمرد چند ثانیه مکث خواهید کرد، همینطور تا آخر.

(۲) چرخش دست راست: پس از سفت شدن ماهیچه‌های دست راست، نوبت به چرخاندن دست راست در حال هیپنوز می‌رسد. حالا شما در حال هیپنوز هستید دست راست شما کاملاً بالا آمده است، تصور

و تلقین می‌کنید که دست راست شما شروع به چرخش می‌کند که من تا عدد ۷ می‌شمارم و در هر شماره چرخش دست راست من تندتر می‌شود، شماره (۱) را می‌شمارید چند ثانیه صبر می‌کنید و تصور می‌کنید که دست شما دارد می‌چرخد، هیچ‌اشکالی ندارد که در ابتدا کار، خودتان هم کمی کمک کنید و دستتان را بچرخانید، ولی فراموش نکنید که چرخش دست راست شما باید خودبخودی و غیرارادی باشد.

وقتی دستتان شروع به چرخش کرد، بخود تلقین کنید که من هر وقت تا عدد (۳) بشمارم چرخش دست من غیرارادی خواهد بود و من قادر به نگه داشتن دست خود نخواهم بود، و تصور کنید دست راست شما می‌چرخد و شما قادر به نگهداشتن آن نیستید، برای متوقف کردن دست خود می‌توانید تلقین کنید که هر وقت من از عدد (۳) معکوس تا (۱) می‌شمارم چرخش دست من در اراده خودم قرار خواهد گرفت، و هر وقت از عدد (۷) تا (۱) معکوس می‌شمارم دستم خودبخود متوقف خواهد شد، اگر دست شما چرخید و نتوانستید آن را نگاهدارید باید بدانید که تا درجه سوم هیپنوتیزم رسیده‌اید و تا همین درجه برای تلقین در تغییر شخصیت و رفع اختلالات فکری و روانی شما کافی است.

تا چه درجه می‌توانید هیپنوز خود را عمیق کنید ؟ بطور کلی و معمولاً ۸۰ درصد افراد قادر نخواهند بود هیپنوز خود را از درجه سوم عمیق‌تر نمایند، زیرا برای رسیدن به درجه چهارم شخص دیگری که این شخص معمولاً باید استاد هیپنوتیست باشد باید تلقین نماید زیرا اکثراً شخصی که وارد مرحله چهارم می‌شود، از وضع خود تا حدودی بی‌اطلاع و ناآگاه است.

یکی از علائم درجه چهارم هیپنوز فراموشی اسم و عدد و ایام هفته است که تلقین فراموشی اسم خود بخود اگر محال نباشد بسیار مشکل است.

تنها راهی که برای عمیق تر شدن خواب باقی می ماند اینست که شما وقتی وارد مرحله سوم هیپنوز شدید، درخود فرو روید، یعنی فکر خود را به آهنگ قلب یا صدای داخل بدن و یا به تنفس خود متمرکز کنید و هنگام بیدار شدن از حال هیپنوز بخود تلقین کنید «که جلسه آینده هیپنوز من عمیق تر و سنگین تر خواهد شد».

اگر پس از ۷ تا ۱۰ جلسه خود هیپنوز دستتان بالانیا مد چکار باید بکنید.

بعضی ها هستند که اصلا دستشان بالا نمی آید ولی با وجود این عمیق هیپنوتیزم می شوند، این عده از طریق تصور خوابشان عمیق می شود اگر شما خود را آزمایش کردید و متوجه شدید که دستتان بالا نمی آید، باید آزمایش تصور را انجام بدهید، تصور کنید مثلا در باغ قدم می زنید یا تصور دیگر، اگر احساس کردید تصور شما قوی است باید خوشحال و امیدوار بشوید که می توانید به مرحله عمیق هیپنوتیزم فرو روید حالا تعدادی تصور را قبلا آماده کنید و آن تصورات را انجام بدهید تصور قدم زدن در باغ، شنا، بالارفتن از کوه، بالارفتن از درخت، نقاشی کردن، سرشانه کردن، پوشیدن لباس، چیدن آجر، آبیاری گلها و هر نوع تصور دیگر که دوست دارید ۳ یا ۴ نوع از این تصورات، خواب شما را به مرحله عمیق خواهد رسانید.

اگر هیپنوتیزم نشدید.

اگر باروش «امریکائی - اروپائی» هیپنوتیزم نشدید باید متوسل به روشهای قوی تری شوید که این روشهای قوی تر روش

مندی بنام «یوگا» و روش «ایرانی» بنام تصوف و عرفان است که در بخش‌های بعدی بطور مفصل خودهیپنوتیزم از طریق یوگا و عرفان تعریف و تشریح شده است.

پایان فصل خودهیپنوتیزم بروش «آمریکائی - اروپائی»

## فصل دوم

### «خود هیپنوز» به روش هندی

«خود هیپنوتیزم» به روش هندی همان استفاده از برخی موارد و مسائل «یوگا» می باشد زیرا از برخی حرکات و اعمال یوگا می توان در خود هیپنوتیزم استفاده کرد. درباره یوگا و تعریف یوگا من در کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» بطور خلاصه چند صفحه ای نوشته ام ولی در اینجا کمی مفصل تر مطالبی غیر از آنچه در کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» نوشته ام برای شما بیان خواهم کرد.

چون شما باندازه کافی در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم و سایر کتب و مجلات درباره فواید یوگا مطالعه نموده اید لذا من در اینجا از تعریف فواید آن خودداری می نمایم و مستقیماً به تعریف و تشریح قسمت های علمی یوگا می پردازم زیرا می دانم شما هم اکنون مایل هستید که عملاً شروع بکار کنید.

من چندین بار در کتاب های خود اشاره کرده ام که کار و فعالیت های اجتماعی اشخاص را به حال خود هیپنوتیزم در می آوردم و اگر شخص حساس و با استعداد باشد به حالت عمیق هیپنوتیزم می رسد و در



کار اختصاصی خود اعجاز می‌کند و هنرآفرین می‌شود.

عرفای هندی به این عوامل اجتماعی توجه داشته‌اند و باتوجه به این عوامل مؤثر اجتماعی «خودهیپنوتیزم» از طریق یوگا را به‌شش بخش تقسیم کرده‌اند و آن شش بخش عبارتست از :

- ۱- جنانا یوگا (رسیدن به‌خود هیپنوز از طریق مطالعه)
- ۲- بهاکتی یوگا (رسیدن به‌خود هیپنوز از طریق عبادت)
- ۳- کارما یوگا (رسیدن به‌خود هیپنوز از طریق کارکردن)
- ۴- مانترا یوگا (رسیدن به‌خود هیپنوز از طریق ذکر گفتن)
- ۵- هاتا یوگا (رسیدن به‌خود هیپنوز از طریق ورزش)
- ۶- راجا یوگا (رسیدن به‌خود هیپنوز از طریق کنترل فکر)

حالا بطور مختصر به‌تعریف هریک از این روش‌ها می‌پردازیم، فایده‌ای که تعریف این شش روش برای شما دارد اینست که، شما درضمن کار روزانه متوجه می‌شوید که کارکردن یکنوع هیپنوتیزم است بشرط آنکه اولاً - کار خود را دوست داشته باشید و ثانیاً - در ضمن کارکردن تمرکز فکر داشته باشید، در نتیجه روزبه‌روز حالت «خودهیپنوتیزم» شما عمیق‌تر می‌شود و پس از چند سال در کار خود استادی و مهارت خاصی خواهید یافت که این مهارت غیر از مهارت فنی و ظاهری است، بلکه جنبه الهامی و اعجازآفرین دارد. و حالا به‌تعریف هریک از انواع شش‌گانه یوگا می‌پردازیم.

۱- جنانا یوگا : جنانا یوگا عبارت از «خودهیپنوز» شدن از طریق مطالعه کتب، تحقیق، علم و دانش است، شاعری که عاشق شعرگفتن است، بمرور زمان روزبه‌روز تمرکز فکرش بیشتر می‌شود تا بمرحله عمیق تمرکز فکر یا خودهیپنوز می‌رسد، شعرای بزرگ نظیر حافظ و سعدی و مولوی و فردوسی و دیگران از اینقبیل

بوده‌اند سایر دانشمندان و محققین در رشته علوم مختلف نیز با عشق و علاقه به تحقیقات و مطالعات علمی خود به درجه‌ای عمیق از خود هیپنوز می‌رسند که بزرگترین کشفیات و اختراعات را بجهان بشریت ارائه می‌دهند، از این جمله‌اند فیزیکدانها، شیمیست‌ها مهندسين و سایر رشته‌های علوم.

نقاشان و موسیقیدانها نیز با عشق ورزیدن بکار خود و تکرار مداوم کار عاشقانه خود به درجه عمیق «خودهیپنوتیزم» می‌رسند و در نتیجه پس از چندسالی در کار خود اعجاز آفرین می‌شوند.

سیاستمداران، انقلابیون بزرگ و فرماندهان بزرگ نظامی که به علل وقوع وقایعی خاص اجتماعی جرقه اشتیاق مغز و روان آنان را روشن می‌کند، به حالت «خودهیپنوز» درمی‌آیند و روز بروز لحظه به لحظه حالت «خودهیپنوز» آنان عمیق‌تر و عمیق‌تر می‌شود تا تبدیل بنادشاه، ناپلئون، یعقوب‌لیث و بیسمارک و دیگران می‌شوند.

۲- بهاکتی یوگا: بهاکتی یوگا عبارت از «خودهیپنوتیزم» شدن از طریق عبادت است، در حالت هیپنوتیزم عمیق، هیپنوتیزم شده درد را حس نمی‌کند، یعنی اگر تمام یا قسمتی از بدن او را با آتش بسوزانند احساس درد نخواهد کرد، حضرت علی (ع) بهترین نمونه بود، بطوریکه شما اطلاع دارید، در حال عبادت تیر را از پایش بیرون کشیدند و محل آن را با آهن گداخته سوزاندند و حضرت علی (ع) احساس درد نکرد.

بسیار اتفاق می‌افتد که پیشوایان مذهبی در اواخر نماز و عبادت، دچار حالتی خاص می‌شوند، مناظری را می‌بینند، اشخاص و اشیائی را می‌بینند به آنان الهام می‌شود، بحالات خاص فکری، جسمی و روانی در می‌آیند، و این همان حالت «خودهیپنوز» است

و منظور از عبادت هم یکی اینست که شخص بحالت «خودهیپنوز» یا خلسه عرفانی درآید پس اگر بگوئیم کار و کوشش و صنعت و مطالعه نوعی «خودهیپنوز» یا عبادت است سخنی بیپوده نگفته‌ایم.

۳- کارما یوگا: کارما یوگا عبارت از رسیدن بحالت «خود هیپنوز» از طریق کار و فعالیت است، هر نوع کار و فعالیت اجتماعی که در آن عشق و تمرکز باشد شخص را بحالت خودهیپنوز و سلامت خواهد رسانید که این قبیل فعالیت‌های اجتماعی خدمت بزرگی به افراد اجتماع است، قطعه معروف:

عبادت بجز خدمت خلق نیست به تسبیح و سجاده و دلق نیست در اینجا خوب صادق است، بنابراین کشاورز با وسائل کشاورزی خود و صنعتگر با آچار و ابزار خود به خلق خدمت می‌کنند و بقول بعضی‌ها از این راه به عبادت خالق می‌پردازند.

۴- مانترا یوگا: مانترا به معنی «ذکر» است، که شخص عاشق «خودهیپنوتیزم» از صبح تا عصر در هر جا که موقعیت مناسب باشد، کلمه معینی را تکرار می‌کند، که این کلمه در روش‌های «اوم» و در روش ایرانی (هو یا حق) و در سایر کشورها کلمات دیگری است که بهر حال بمعنی «او» قادر مطلق است.

گفتیم «خودهیپنوز» یعنی اینکه فکر خود را متمرکز کنیم، بنابراین وقتی دانشجوی عاشق «خودهیپنوز» کلمه معینی را تکرار می‌کند و سعی می‌کند همان کلمه را تکرار کند و بهیچ چیز فکر نکند، در نتیجه خود بخود فکرش متمرکز یعنی «خودهیپنوز» خواهد شد.

برخی از مسلمانان تسبیح در دست دارند و شما هم شاید شنیده باشید که می‌گویند اگر کسی هزار بار عبارت «سبحان الله» را تکرار کند

و یا تسبیح بشمارد، قلبش پاک خواهد شد و به خدا نزدیک خواهد شد، بارزوی خود خواهد رسید.

از نقطه نظر علمی تکرار هزار بار «سبحان الله» ممکن است حساس‌ها را به مرحله‌ای از هیپنوز درآورد که شخص دچار احساس روحانیت خاصی بشود و اگر آرزویش گشایش راه‌حل برخی از گرفتاریهای زندگی و یا سلامتی فکری و روانی باشد البته ممکن است موفق شود، ولی اگر خواسته‌اش وضع خاصی داشته باشد که با ایجاد خودهیپنوز رابطه‌ای نداشته باشد مسلم است که به آرزوی خود نخواهد رسید. مانند بسیاری از آرزوهای غیر عملی و خرافی و غیر عاقلانه.

«اس-جی-وان پلت» هیپنوتیست بزرگ انگلیسی و پزشک مخصوص دربار سلطنتی انگلستان می‌گوید، مستر جان فقط بمدت چند ماه اسم خود را دائماً و در هر جا که امکان داشت تکرار می‌کرد، تا به مرحله‌ای از خودهیپنوز رسید و در نتیجه توانست کتاب مورد علاقه خود را بشکل مطلوب بنویسد.

مانترا چون یکی از درسهای علمی مهم خودهیپنوز می‌باشد، که هم یوگی‌های هندی و هم عرفای ایرانی از آن استفاده می‌کنند لذا مجدداً در محل مورد نیاز بیشتر درباره آن صحبت خواهیم کرد.

۵- هاتا یوگا : هاتا یوگا روش خودهیپنوتیزم از طریق حرکات بدنی می‌باشد که دانشجوی عاشق خودهیپنوتیزم ضمن عملیات ورزشی خاص، فکر خود را نیز بآن حرکات و یا نام خدا متمرکز می‌نماید، این حرکات به قسمی تنظیم شده‌اند که خودبخود فکر را متمرکز، مغز و روان را سالم و غدد مترشحه داخلی را تنظیم مینمایند همین روش هاتا یوگا است که در حال حاضر مورد توجه

همه کشورهای جهان قرار گرفته و در کلاسهای یوگا عمل می‌شود، چون اساس روش خودهیپنوتیزم بر مبنای همین حرکات یا آساناها خواهد بود، لذا حرکات لازم را دقیقاً تعریف و تدریس خواهیم نمود که شما بسهولت و راحتی بتوانید آنها را بکار ببرید.

۶- راجا یوگا: راجا عبارت از خودهیپنوتیزم بوسیله سکون بدن و کنترل فکر است، اگر بدن را تشبیه به کاسه آب نمائیم و فکر را شبیه آب داخل کاسه بدانیم، با حرکت و تکان خوردن کاسه، آب داخل آن هم ناآرام خواهد شد، ولی اگر سعی کنیم که کاسه را در دست ساکن و بیحرکت نگاهداریم آب داخل کاسه هم ساکن و بیحرکت خواهد بود. پس برای آرامش فکر هم باید بدن را ساکن و بیحرکت نگاهداشت، دانشجوی عاشق خودهیپنوز هر روز ۲ یا ۳ یا ۴ بار در گوشه‌ای خلوت ساکت و صامت و بیحرکت به حالت خاص تمرکز فکری بمدت ۲۰ دقیقه می‌نشیند، بطرزی که بدنش هیچ حرکت نکند و در مغز نیز کلمه خاصی را بنام «مانترا» یا ذکر تکرار کند، سکون بدن و متمرکز کردن فکر روی کلمه مخصوص نام خدا. شخص را بمرور در روزهای بعد به حالت خودهیپنوز عمیق در خواهد آورد.

چون راجا یوگا يك قسمت از درس مهم ما می‌باشد لذا در موقع خود بطور کامل و مفصل آن را تدریس خواهیم کرد.

در روش خودهیپنوز از طریق هندی سه نوع روش خودهیپنوز هندی باهم ترکیب شده و عمل خواهند شد، این سه نوع عبارتند از: مانترایوگا - هاتایوگا - و راجایوگا.

پس از مدتی که دقیقاً نمی‌توان پیش‌بینی کرد که چند ماه است دانشجوی عاشق خودهیپنوتیزم به حالت (صمدی) یعنی شوق و عشق و

ذوق و احساس قدرت زاید الوصف می‌رسد، که در چنین حالتی علاوه برداشتن آرامش عمیق در مقابل همه ناملايمات زندگي احساس می‌کند آنچنان قدرتی عظیم و خدائی دارد که قادر است همه کار بکند و به همه آرزوهای خود برسد و هر نوع دردی را در خود درمان کند، اگر لکنت زبان دارد اراده می‌کند که قطع شود اگر خجالتی است اراده می‌کند که پررو شود، اگر ترسو است اراده می‌کند که شجاع شود، اگر کم حافظه است اراده می‌کند که حافظه اش قوی شود اگر افسرده است اراده می‌کند که شاد و خوشحال شود، بهر حال آنچه را که از فواید خود هیپنوز در بخش اول کتاب گفته ایم در مرحله رسیدن بحالت عمیق خود هیپنوز واقعیت و حقیقت پیدا خواهد کرد.

شما با روش‌های شش گانه خود هیپنوز آشنا شدید و دانستید که روش مورد احتیاج که بایستی روزانه بآن عمل کرد روش هاتا یوگا می‌باشد، از حالا بعد همه درسها و تمرینات براساس هاتا یوگا خواهد بود.

## هاتا یوگا

### یا

روش اصلی خود هیپنوز از طریق هندی

هاتا یوگا شامل سه قسمت است «ها» بمعنی خورشید و «تا» بمعنی ماه و «یوگا» بمعنی اتحاد می‌باشد، لذا هاتا یوگا جمعاً بمعنی اتحاد خورشید و ماه است و این سمبل و علامتی است که بمعنی پیوستن قوای مثبت و منفی بدن بیکدیگر است.

«پتنجلی» یوگی و عارف و صوفی بزرگ هندى هاتا یوگا را در هشت قسمت آموزش می‌دهد، که ترکیب و مجموعه‌ای از این هشت عمل شخص را به حالت عمیق خودهیپنوز می‌رساند و این هشت قسمت که باید تدریس و عمل شوند بقرار زیر هستند :

- ۱- یاما (۱) (کنترل اخلاقیات که به‌غیر از خود بستگی دارد)
  - ۲- نیاما (۲) (کنترل تمایلات داخلی)
  - ۳- آسانا (۳) (ورزش بدنی)
  - ۴- پرانا یاما (۴) (کنترل تنفسی)
  - ۵- پرات یاهارا (۵) (خودداری از شهوت - ضبط حواس ظاهر و باطن - ضبط حواس از بیرون و اندرون)
  - ۶- دهارانا (۶) (تمرکز افکار، دل‌بستن به یک چیز خاص، مضبوط‌ساختن تصور)
  - ۷- دهایانا (۷) (خلسه و جذب)
  - ۸- صمدهی (۸) (خودشناسی)
- هشت نوع اعمال یادشده در هشت درس بیان میشود.

## درس اول

### یاما

اوپانیشادها یاسراکبر در باره یاما می‌نویسد : «یاما بمعنی کف نفس است، در این رکن یوگی مشتملیات نفسانی را ترك می‌کند

- |                  |                          |               |                          |
|------------------|--------------------------|---------------|--------------------------|
| 1- Yama          | کف نفس                   | 2- Ni - Yama  | ضبط حواس یا تسلط بر حواس |
| 3- Prana Yama    | حبس نفس یا ضبط دم        |               |                          |
| 4- Prat - yahara | ضبط حواس از بیرون و درون |               |                          |
| 5- Dharana       | دل‌بستن به یک چیز خاص    |               |                          |
| 6- Dhyana        | توجه خاص و مراقبه        | 7- Sama - dhi | استفراق یا محو شدن در او |

و امیال و خواهش‌ها را نابود می‌سازد، در این مرحله یوگی بی‌آزاری و نکشتن حیوانات و عدم تشدد، راستی و راستگویی، امانت و درستی، دزدی نکردن، خفتن روی خاک، تجرد یا عدم اختلاط بازن و از کسی چیزی نخواستن، نیستی و ترك را ملکه خود قرار میدهند. در تمام این هشت درس هدف اینست که به راه‌های مختلف فکر متمرکز می‌شود و عاشق خود هیپنوتیزم بتواند به افکار و اعضاء خود تسلط داشته باشد، در خود هیپنوتیزم تمرکز در شعور ظاهر است، یعنی اگر چشم و گوش بطور کلی حواس خمسّه خود را متمرکز کنیم ما توانسته‌ایم خود را هیپنوتیزم کنیم. در مراحل بالاتر باید شعور باطن متمرکز شود.

#### شعور (۱) باطن چگونه ممکن است متمرکز شود؟

راه متمرکز شدن شعور باطن اینطور است :

وقتی شعور ظاهر ما متوجه اشیاء خارجی است، مثل تماشای طبیعت یا فیلم یا بازی شطرنج در همان حال شعور باطن ما ممکن است متوجه بسیاری از تمایلات و شهوات دیگر باشد و این تمایلات عبارتند از جاه‌طلبی، شهوات، پول‌پرستی و کلیه خواسته‌ها و تمایلات و شهواتی که شخص را وابسته به دنیای فیزیکی می‌نماید، که هر يك از این تمایلات درونی شبیه زنجیری است که بگردن آویخته شده‌اند، شبیه لوله‌هایی هستند که انرژی روحی را از بدن خارج می‌کنند، بنابراین هرچه بتوانیم تمایلات خود را محدود کنیم و حرص و آز را در خود از بین ببریم، شعور باطن بارش کمتر و تمرکزش بیشتر خواهد شد.

۱- شعور باطن و شعور خارج در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم مفصل تریف شده است، مراجعه شود.



پتنجلی پدر یوگا در یاماس به پنج عامل اشاره می‌کند، که عاشق و طالب یوگا بایستی قبل از شروع از نقطه نظر فکری و ذهنی نیز آماده باشد، شاید در آنموقع پتنجلی نمی‌دانست که رعایت اخلاقیات چشم‌پوشی از برخی خواسته‌های دل از نظر علمی ایجاد تمرکز در شعور باطن یا ناخودآگاهی می‌نماید، عرفا و یوگی‌ها پیشتر از نقطه نظر مذهبی و نزدیکی به خدا و دارا بودن صواب اخروی و اجرای مقررات اخلاقی و اجتماعی را خواستار می‌شدند ولی بنظر من چشم‌پوشی و صرف‌نظر کردن از تمایلات و شهوات صرف‌نظر از جنبه‌های مذهبی از نظر علمی ایجاد تمرکز در ناخودآگاهی می‌نماید. پنج عامل را که پتنجلی بآنها اشاره می‌کند به قرار زیر است :

۱- آهیمسا (ستم نکردن، بی‌آزاری)

۲- ساتیا (صداقت داشتن)

۳- استیا (دزدی نکردن، امانت و درستی)

۴- برهماکاریا (پاکدامن و عقیف بودن، تجرد)

۵- اپاری گراها (قبول نکردن چیزی از کسی)

اول - آهیمسا (ستم نکردن و بی‌آزاری) : آهیمسا در اوپانیشاده‌ها ، عدم تشدد و بی‌آزاری ترجمه شده است ظلم و ستم به علت تمرکزی است که شخص برای جلب منفعتی دارد، این جلب منفعت ممکن است مادی یا معنوی باشد، مثلاً ممکن است برای بدست آوردن پول یا اموال منقول یا غیرمنقول یا بدست آوردن عشق زنی یا دختری ظلم، تعدی صورت گیرد. در هر حال ستم و ظلم کردن در ضمن اینکه فکر را بخود مشغول می‌کند، عادت فکری نیز ایجاد می‌نماید و در

1- a - himsa

2- Satya

3- a. Steya

4- Brahma - Carya

5- a. Parigraha

نتیجه شخص ظالم از رسیدن به تمرکز درونی و شعور ناخودآگاه دور می ماند، هریک از افکار انحرافی نظیر ظلم و ستم، تخطی و تجاوز به حقوق دیگران، سرقت و نظایر آن ها شعور ناخودآگاه را بخود مشغول می دارد و شخص قادر نیست بتمرکز فکر مطلق برسد این قبیل افکار همان حجاب هائی هستند که عرفا می گویند، تا این حجاب ها از بین نروند نور حقیقت ظاهر نمی شود. مطالبی که در بالا گفته شد بحث پیرامون موانع تمرکز فکر در ناخودآگاهی است که از نقطه نظر علمی مورد بررسی قرار گرفت و عقیده شخصی نگارنده است، و اما از نقطه نظر مذهبی هم همه علمای مذهبی و اصولا مذهب مخالف هر فکر نادرست است و مانع نزدیکی بخدا است.

دوم - ساتیا (صداقت داشتن) : ساتیا در کتاب سراجهر یا اوپانیشادهای «راستی یا صداقت» ترجمه شده است. در مورد صداقت داشتن نیز از دو نقطه نظر می توان بحث نمود، یکی بحث علمی که چرا باید صداقت داشت، دوم از نظر مذهبی. از نظر مذهبی از بدو پیدایش مذهب، این اعتقاد وجود داشته است که صداقت نداشتن، راست و درست نبودن گناه است و مانع نزدیکی بخدا است و شخص گناهکار در آتش جهنم خواهد سوخت، ولی از نظر علمی به عقیده نگارنده صداقت نداشتن مانع تمرکز فکر در شعور ناخودآگاه می شود، و صداقت و آرامش باعث ایجاد تمرکز در ناخودآگاهی است و بحث بدین شکل از نقطه نظر علم روانشناسی تا بحال برای اولین بار است که من اینطور تجزیه و تحلیل می کنم و تاکنون در هیچ کجا نخوانده و نشنیده ام که کسی چنین عقیده ای ابراز نماید.

۲- آستیا (دزدی نکردن) : آستیا به امانت و درستی یا دزدی نکردن ترجمه شده است، خصلت طمعکاری ممکن است منجر به دزدی شود

و علل و عوامل مختلف ممکن است باعث دزدی شود، احتیاج و نابسامانی، وضع اقتصادی ناشی از عدم توزیع صحیح ثروت در اجتماع که طبقه غنی و فقیر را بوجود می آورد، بیماری روانی خاص که شخص از دزدیدن لذت می برد، مثلاً شخصی که در طفولیت تحقیر شده ناخودآگاه بیندیشد که دزدی کردن دلیل شجاعت، جرأت و قهرمانی است، دزدی ممکن است عامل شرطی باشد، مثلاً طفلی که هر بار میوه و شیرینی یا پول دزدیده و لذت برده است نسبت به دزدی شرطی شده است و ناخودآگاه از عمل دزدی لذت می برد و این حادث ممکن است بمرور گسترش یابد و توسعه پیدا کند که در هر حال تبدیل به یکنوع بیماری روانی می شود.

از نقطه نظر «خودهیپنوز» و عرفان، دزدی یکی دیگر از عواملی است که مقداری از انرژی روانی را متوجه خود می کند و در نتیجه میزان تمرکز فکر در ناخودآگاه کاهش می یابد و شخص عاشق خود هیپنوز و عرفان برای رسیدن به تمرکز فکر مطلق اجباراً باید افکار دزدی یا عادت دزدی را از خود دور کند. دزدی ممکن است به شکلهای مختلف باشد، کسر رفتن از پول دخل یا صندوق پول، کسر رفتن از پول خرید اجناس، کسر رفتن از خوراکی، دست کردن در جیب دیگران، دزدی از همسایه، دزدی از خانه های مردم در شب یا روز و دزدی شامل هر وسیله ای است که شخص مقداری از اموال دیگران را به ناحق و مخفیانه بر باید.

از نقطه نظر مذهبی هم جای دزد در جهنم است، از نقطه نظر اجتماعی و حقوقی هم دزدی آسایش عمومی را سلب می کند. ولی بنظر من چنانچه تربیت و تأمین زندگی آتی افراد از طفولیت انجام شود قطعاً اجتماع به نسبت زیادی از دزدی در امان خواهد بود.

دزدی نکردن یکنوع تمرین و ورزش روحی و روانی است که اراده را نیز تقویت می‌کند، از بایزید بسطامی پرسیدند تو چه کردی که باین مقام رسیدی؟ جواب داد هرکاری که دلم می‌خواست برخلاف آن رفتار می‌کردم، و در دزدی نیز، این حقیقت وجود دارد که شخصی که محتاج و گرسنه است و تمایل دارد که دزدی کند، وقتی خودداری می‌نماید بطور فوق‌العاده و زیادی نیروی درونی و روانیش تقویت، اراده‌اش قوی، فکرش متمرکز و قدم‌بقدم بحالت خودهیپنوز یا خلسه و جذبه عرفانی نزدیک می‌شود.

۴- برهما کاریا (پاکدامن و عقیف بودن) : در او پائیشادها «تجرد» معنی شده است، پاکدامنی، عفت همیشه فکر مرا در جهات مختلفی بخود مشغول داشته است، معنی و مفهوم عفت و پاکدامنی چیست؟ آیا عفت و پاکدامنی فقط خودداری در مقابل شهوات جنسی است یا شامل انواع شهوات نیز می‌شود؟

آیا معنی عفت و پاکدامنی اینست که غریزه جنسی خود را که یکی از موهبت‌های الهی است بایستی از کار انداخت، مثلاً دختر یا پسری که بسن بلوغ می‌رسد برای اینکه عقیف و پاکدامن باشد باید غریزه جنسی غیر قابل مقاومت خود را سرکوب کند؟ چرا باید اینکار را بکند؟ آیا گناه و مضر است؟ اگر گناه است چرا خداوند چنین نیروی عظیمی را در مرحله بلوغ بوجود آورده است؟ در مورد عفت و پاکدامنی چه فرقی بین حرام و حلال وجود دارد؟ چرا اگر عشق‌بازی و نزدیکی مشروع و قانونی باشد، عفت و پاکدامنی است، ولی اگر غیر مشروع باشد برخلاف عفت و پاکدامنی است؟

اگر نوجوان بالغی تا سن ۲۵ یا ۳۰ سالگی نتواند از طریق

شرعی ازدواج کند چه باید بکند؟ اگر بخواهد تا سن ۲۵ یا ۳۰ سالگی خودداری از عشق بازی نماید که نه تنها قادر نیست بلکه فشار و وازدن ایجاد بیماری روانی نیز می نماید.

بالاخره موضوع عفت و پاکدامنی چه طور باید حل شود؟ برخی ساختمان عصبی و روانی شان طوری آفریده شده که خیلی راحت می توانند جلو تمایلات شهوانی خود را سد کنند و برخی بعکس بهیچوجه قادر نیستند.

برخی از کشورهای اروپائی معتقدند که مذهب یون شرقی یکی از اعضاء خداداد خود را بکار نمی اندازند و نام این عمل را عفت و پاکدامنی می گذارند.

ولی به بینیم در عمل و در واقعیت موضوع تمایلات جنسی چگونه حل می شود هم اکنون در اجتماع ما پسران و دختران آزادانه باهم رابطه نزدیک دارند، خیلی کم هستند جوانان مذهبی که معتقد به خودداری هستند و آنها هم متأسفانه از راه غیر طبیعی دفع شهوت می کنند. بهر حال به عقیده من هر جوانی که ازدواج نکرده اگر بخواهد این قسمت از یوگا را که بنام عفت و پاکدامنی می باشد حل کند راه حلش این است که تا جائی که می تواند طبق برنامه کمتر تمایلات خود را ارضاء نماید، مثلاً اگر هفته ای سه بار احتیاج دارد، دوباره و در صورت امکان یکبار تمایلات شهوانی خود را ارضاء نماید.

من نمی توانم به شما نصیحت کنم و پند و اندرز دهم که عاشق هیچکس نشوید، زیرا خود من هم در نوجوانی به مقتضای سن بی اختیار و بی اراده عاشق میشدم، و این میهمان پررو و دریده بنام عشق ناخوانده و دعوت نکرده خودش به سراغ من می آمد و شبها و روزها زجرم

می‌داد، درد فراق، دردهجران، دردی بی وفائی، درد دورویی و گاهی هم باکلك و دروغ و حقه آمیخته میشد و به تب و تاب می‌کشید، زیاد شدن سن همراه با تمرینات یوگا و خودهیپنوتیزم چقدر بانسان آرامش می‌دهد، آرامشی بعد از طوفان.

همانطور که با ماهها تمرین می‌توانید ورزشی یا فنی را یاد بگیرید، همانطور هم می‌توانید کم‌کم و بمرور تمرین کنید که با تمایلات خود بجنگید و بمرور عادت کنید که انسانی فوق‌العاده و با اراده شوید که البته با عشق و ندیدن عشق آرام و راحت باشید. پس عفت و پاکدامنی را می‌توان اینطور خلاصه کرد.

۱- برخی‌ها بمقتضای سن و ساختمان خاص مغزی و عصبی میتوانند راحت و بدون زجر و فشار با تمایلات خود از جمله شهوات خود مبارزه کنند و عقیف و پاکدامن باشند.

۲- برخی دیگر که ناخودآگاه آتشین مزاج و شهوانی هستند می‌توانند :

اولا - فقط یکنفر را دوست داشته باشند، البته آنهم از طریق مشروع  
ثانیا - خود را بی‌اراده در آغوش تمایلات رها نکنند، بلکه گاهگاهی مبارزه نمایند، اراده کنند، تمرین کنند، که در عین عاشق بودن آرامش داشته باشند، خونسرد و بی‌تفاوت باشند، هنگام انتظار عصبی و آشفته نشوند، بهنگام بیوفائی و گریز پائی و بوالهوسی معشوق گریان و نالان نشوند خونسرد و بی‌تفاوت از کنار چنین عشق و معشوق عبور کنند و انگار که سالهاست فراموش کرده‌اند.

چرا باید عقیف و پاکدامن بود؟

در باره علت عقیف و پاکدامن بودن می‌توان از چند جهت بحث

کرد :

۱- از نقطه نظر مذهبی

۲- از نقطه نظر اجتماعی، فواید و مضرات اجتماعی

۳- از نقطه نظر علمی در جهت روانی و خودهیپنوتیزم

بحث از نقطه نظر بند اول و دوم خارج از موضوع این کتاب است، موضوع این کتاب مسائل مذهبی و علوم اجتماعی نیست، موضوع این کتاب «خودهیپنوتیزم» است، برای رسیدن به «خودهیپنوتیزم» عمیق باید تمرکز فکر داشت و شخص عاشق هم نمی تواند در خود تمرکز فکر بوجود آورد، در نتیجه بمرحله عمیق خودهیپنوتیزم یا عرفان نخواهد رسید.

ثانیاً مبارزه با تمایلات و ورزش و تمرین بسیار خوبی برای کسب قدرت اراده است، کسی که تمرین رزم با تمایلات و شهوات می کند، بسهولت می تواند به آرامش عمیق روانی برسد، اضطراب، افسردگی، پریشانی، بی خوابی، سردرد و غم و غصه بسراغش نخواهد آمد، در عوض می تواند اراده ای قوی، مغزی متفکر و متمرکز، حافظه ای نیرومند، روانی همیشه شاد و خرسند داشته باشد، موانع و مشکلات زندگی را به راحتی وبدون رنج می تواند تحمل کند. چرا؟ برای اینکه ورزش و تمرین کرده است که در مقابل تمایلات و شهوات خود مقاومت کند، آرامش داشته باشد، لذا بهمین دلیل می تواند در مقابل هر نوع ناملایماتی آرامش داشته باشد.

۵- اپاری گرافا (از کسی چیزی قبول نکنند) : اپاری گرافا، ترك و نیستی، چیزی از کسی نخواستن و اگر ناخواسته آورند نگرفتن، ترجمه شده است، قبول کردن هدیه، انعام، تعارف، رشوه، هبه، عطا و کادو و نظایر آنها، ضمن اینکه ایجاد عادت و نورز می نماید، تمرکز فکر را از درون متوجه خارج مینماید، در نتیجه شخص بحالت خلسه عرفانی یا لااقل «خودهیپنوز عمیق» کمتر میرسد.

عاشق خودهینوز باید برای متمرکز بودن شعور ناخودآگاه خود بتواند دست از مادیات ظاهر زندگی بشوید، مگر اینکه هدف خاص و مفید اجتماعی داشته باشد.

در اینجا بحث پیرامون بخش اول بنام یاماس یا ریاضت و امساک خاتمه می‌پذیرد و وارد بخش دوم بنام (نیاماس) یا آئین مذهبی می‌شویم.

### نیاما<sup>(۱)</sup> یا (آیین مذهبی)

سراکبر یا اوپانیشادها در باره «نیاما» می‌نویسد : «نیاما عبارت از ضبط حواس یا تسلط بر حواس» در دومین مرحله از ارکان هشتگانه یوگا، برای هر سالکی رعایت شرایط پنجگانه ذیل لازم و ضروری می‌باشد بنابراین برای نیاما پنج دستور وجود دارد که به ترتیب بقرار زیر می‌باشد :

۲- سااوچا (خلوص)

۳- سانتوشا (قناعت)

۴- تاپاسیا (ریاضت و ثبات)

۵- سوادهایا (مطالعه)

۶- اشیوارا - پرانیدھانا (عبادت پروردگار)

و حالا به تعریف و تشریح علمی هریک می‌پردازیم :

اول - سااوچا (خلوص) :

اول - سااوچا : «سااوچا» لغت هندی است و بمعنای پاک کردن داخل

1- Ni - yama

2- Sauca

3- Santosha

4- Tapasya

5- Svadhyaya

6- Isvara - Pranidhana



و خارج بدن و بمعنی پاك کردن مغز از افكار نادرست و پلید است.  
 پاك کردن خارج بدن منظور شستشوی روزانه، تمویض لباس،  
 اصلاح و تمیز نگاهداشتن سروصورت و تمام بدن و بطور کلی وضع  
 خارجی است.

پاك کردن داخل بدن منظور خوردن غذاهای گیاهی، نخوردن  
 گوشت و غذاهای مضر و مسموم کننده است پاك کردن مغز و روان،  
 منظور بدور زینختن هر نوع افكار غیر انسانی و پلید است.

پاك نبودن داخل و خارج بدن ایجاد بیماری مینماید و پاك  
 نبودن مغز از افكار پلید ایجاد تشقت فكر و نورز یعنی بیماری  
 روانی و فكري می نماید و تماماً عاشق خودهیپنوز را بمرحله نهائی  
 نخواهد رساند.

#### دوم - سانتوشا یا (قناعت)

کسی که دارای حرص و ولع زایدی است که از مال و ثروت  
 دنیا بیشتر جمع آوری کند، اجباراً فكرش متوجه جمع آوری ثروت  
 خواهد بود، چگونه و از چه راه ثروت بدست آورد؟ چطور کار کند؟  
 چند ساعت کار کند بامردم چطور کنار بیاید؟ چنین شخصی چنان  
 غرق در اضطرابات ماشین اجتماعی می شود و چنان در لابلای چك و سفته  
 و پول و بانك غرق می شود که بکلی از پا در می آید و دیر یا زود  
 دچار بینخواهی، اضطراب، میگرن، اختلال قلب و عروق و دهها  
 ناراحتی فكر و روان می شود. ولی بحث قناعت و قانع بودن بهمین جا  
 ختم نمی شود موضوع قناعت از نقطه نظر اجتماعی، مذهبی و روانی  
 مورد بحث قرار می گیرد.

دانشمندان علوم اجتماعی و اقتصادی به قناعت کاران حمله  
 می کنند و معتقدند که قناعت اجتماع را بسوی فقر و بیچارگی

می‌کشاند، کشورهای شرقی که بسیار مذهبی و قناعت‌کار، گوشه‌گیر و بدون تلاش و کوشش هستند، مستعمره و برده و بنده کشورهای صنعتی، زیاده‌طلب و طمعکار می‌باشند. بنابراین افراد اجتماع نه تنها باید قناعت‌پیشه نباشند، بلکه باید زیاده‌طلب نیز باشند که بتوانند اجتماع و افراد اجتماع خود را ثروتمند، سالم و خوشبخت نمایند. و این همان عقیده آدام اسمیت پدر علم اقتصاد در پایان عمرش است.

عقیده نگارنده: عقیده من اینست که اولاً قناعت باید جنبه ورزش و تمرین روانی داشته باشد، بدین معنی که شخص عارف و خود هیپنوتیزم شده، شبانه روز از تلاش و کوشش فروگذار نکند، ولی معتاد نباشد، بیماری روانی حرص و طمع نداشته باشد، طبق برنامه منظم از صبح تا عصر کار کند، به ورزش‌های حسی و فکری بپردازد بمطالعه بپردازد، در کمال آرامش، خونسردی و نشاط در اجتماع کار و کوشش و مبارزه کند، در مقابل ناملایمات و شکست‌ها دچار یاس و حرمان و اضطراب نشود، تصادفات، اختلافات خانوادگی، مرگ و میرها، شکست‌ها، ورشکستگی‌ها، آتش‌سوزی‌ها، مخالفت‌ها و پرونده‌سازی‌ها هیچکدام در او اثر سوء ناگوار روانی بجای نگذارد و همه مشکلات زندگی را قبلاً بپذیرد و با سلاح آرامش، خونسردی، شادی و سرور بجهت مشکلات برود، و برای همه کس و خودش و خانواده‌اش مفید باشد. شعار من اینست: «مبارزه با زندگی در کمال آرامش» در نتیجه چنین شخصی قادر است در موقع لزوم فکر خود را متمرکز و خود را هیپنوتیزم نماید در غیر اینصورت افکار مادی بر او غلبه کرده و اجازه نخواهند داد که خود را هیپنوتیزم یا افکارش را متمرکز نماید.

قناعت چگونه باید تمرین شود؟ دانشجوی عاشق خودهیپنوتیزم یا عرفان باید زندگی را با تمام مشکلاتش قبول داشته باشد، در برخورد با موانع زندگی گله و شکایت سر ندهد و در صورت عدم توانائی برفع حوائج عادی قانع باشد.

قناعت توانگر کند مرد را      خبرکن حریص جهانگرد را

سوم - تاپاسیا (ثبات و ریاضت) :

منظور از ثبات اینستکه عاشق خودهیپنوتیزم، باید دقیق و صحیح تصمیم بگیرد، و وقتی تصمیم گرفت و شروع به اجرا کرد، از تصمیم خود منصرف نشود، ثابت قدم و پایدار باشد، همچنین در شروع دستورات یوگا و اجرای کامل و مرتب آنها منظم و ثابت قدم باشد، آنقدر با اجرای دستورات و تمرینات ادامه دهد تا بموفقیت کامل برسد.

جنبه دیگر ثبات که باید مورد توجه قرار گیرد، تمرین تسلط بر تمایلات یا ریاضت می باشد داشتن ثبات یکنوع ورزش و تمرین تسلط بر تمایلات است، زیرا پس از شروع دستور یا تمرین پس از مدتی تنبلی یا تغییر هدف و رفتن بدنبال عیش و عشرتی دیگر طالب را از هدف اصلی خود که خودهیپنوز باشد منصرف می کند، در اینجا عاشق خودهیپنوز باید بتواند بر تمایلات انحرافی خود غلبه کند، ثابت قدم و بدون تغییر به راه خود ادامه بدهد، در نتیجه متلون و متغیر نبودن یکنوع ورزش و تمرین تقویت اراده است. در اجتماع پیرامون شما کمتر کسانی هستند که دستخوش تغییر و تنوع نباشند شما از دهان دوستان و اطرافیان خود می شنوید که می گویند : «من پشتکار ندارم، هرکاری را که شروع می کنم،

پس از مدتی رها می‌کنم و بدنبال کار دیگری می‌روم. خانمی که سالها در اروپا بوده و چندین بار نیز به اروپا سفر کرده بود بمن مراجعه کرد و می‌گفت من دچار بیماری بی‌ارادگی هستم و پزشکار ندارم، به همه کار دست زده‌ام، دنبال هر کاری رفته‌ام ولی فقط چند جلسه؛ شنا، رقص، کاراته، نقاشی، مجسمه‌سازی، موسیقی، پاتیناژ و خیلی از کارها و ورزشهای دیگر ولی هرکاری را که شروع می‌کنم پس از چند جلسه رها می‌کنم و قادر بادامه آن نیستم، این خانم تمرکز فکر نیز نداشت و هیپنوتیزم نیز نمی‌شد، هم‌اکنون مدت یکماه است که برای یادگرفتن خود هیپنوتیزم نزد من می‌آید ابتداء می‌گفت من تصور نمی‌کنم بیش از دو یا سه جلسه نزد شما بیایم ولی فعلا یکماه است که سر ساعت مرتب می‌آید و می‌گوید نمیدانم شما چگونه مرا جذب کرده‌اید که یکماه است نزد شما می‌آیم.

#### چهارم - سوانهایا (مطالعه) :

مطالعه کتابهای مورد علاقه و خوب یکنوع تلقین است عاشق خود هیپنوتیزم در ضمن آموزش علمی باید کتابهای روانشناسی و یوگا نیز مطالعه کند این مطالعه علاوه بر ازدیاد دانش اثر تلقینی نیز دارد و شخص بادامه کار علاقمند می‌شود.

#### پنجم - ایشوارا - پرانیدهانا (عبادت پروردگار) :

هر کس دارای هر مذهبی هست آن مذهب دستوراتی تحت عنوان عبادت پروردگار دارد، در اسلام نماز پایه و ستون دین است عاشق خود هیپنوز نیز باید طبق دستور مذهبی خود منظم و با تمرکز کامل عبادت نماید که این عبادت دوفایده دارد، یکی عبادت پروردگار

و اجرای دستور مذهبی و دوم تمرین تمرکز فکر و رسیدن به حالت خودهیپنوز یا خلسه می باشد.

## درس سوم

### آسانا یا (ورزشهای بدنی)

آسانا بمعنای حرکت های ورزشی است و دانشجوی عاشق خودهیپنوتیزم باید بداند که منظور از آساناها یا ورزشهای یوگا بیشتر هدف فکری و روانی است حرکات یوگا باید طوری انجام شود که در شخص حالت هیپنوز ایجاد کند، شما باید حرکات یوگا را باین منظور انجام دهید که در پایان آساناها به حالت هیپنوز در آئید. پس ورزش یوگا ورزش جسمی نیست که شما را خسته کند و عضلات را نیرومند نماید من از سن ۱۴ سالگی تا بحال (۱۳۵۷) که در سن ۴۵ سالگی هستم، اکثر ورزشها را انجام داده ام، بوکس، کشتی، زیبایی اندام، فوتبال، والیبال، هاتر و ورزشهای سوئدی (روش من)، بنابراین می خواهم نتیجه بگیرم که ورزشهای یوگا درست برخلاف همه ورزشهای دومیدانی و قهرمانی دیگر است. در ورزشهای معمولی هدف بکار انداختن عضلات، قوی کردن عضلات و کسب مهارت های بدنی است، در حالیکه در ورزشهای یوگا نخست هدف هیپنوتیزم شدن است، یعنی ورزش تمرکز فکر است، البته با ورزشهای یوگا جسم و عضلات نیز تقویت می شود ولی در درجه دوم اهمیت قرار دارد. بنابراین هنگام انجام تمرینات یوگا، برخلاف ورزشهای معمولی بدن باید ثابت و بی حرکت باقی بماند تا تمرکز یا خودهیپنوز انجام شود. چرا باید بدن بی حرکت باقی بماند؟ اگر جسم را به ظرف آبی تشبیه

کنیم و فکر را به مظلوف یعنی آب داخل آن ظرف تشبیه کنیم، حال اگر ظرف حرکت کند مظلوف یعنی آب داخل آن هم حرکت خواهد کرد، و اگر ظرف بیحرکت باشد مظلوف یعنی آب داخل ظرف هم بیحرکت خواهد شد.

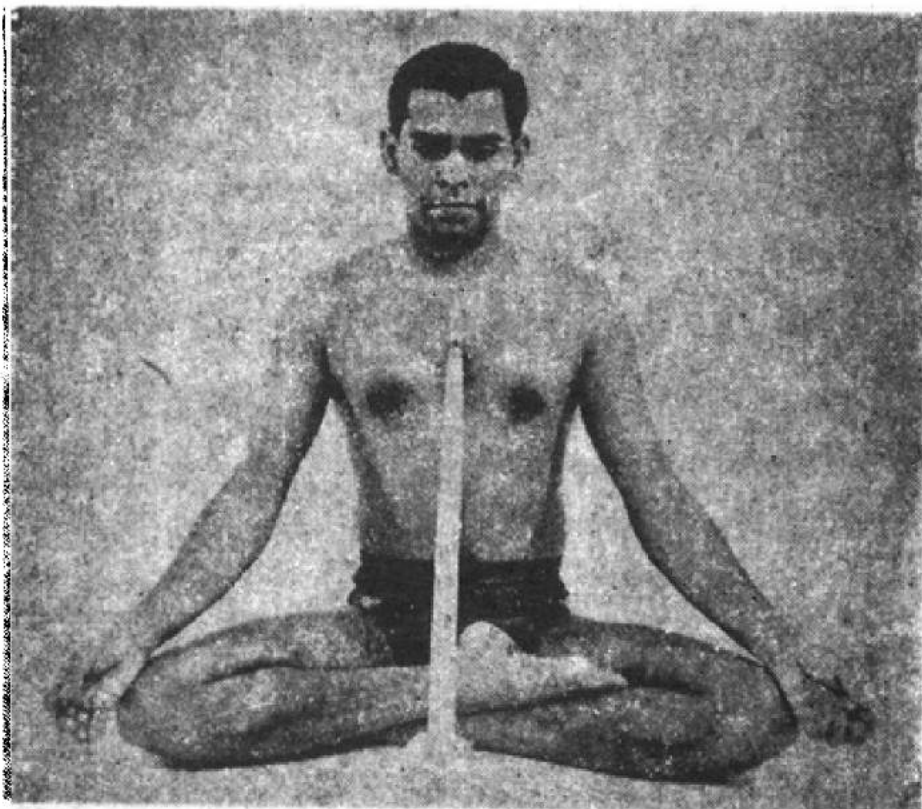
حال اگر جسم بیحرکت باقی بماند، آرام آرام فکر هم بیحرکت یعنی متمرکز خواهد شد باین دلیل است که شما در پشت کتابهای یوگا بودا یا یکنفر مرتاض دیگر را می بینید که به حالت مخصوصی بیحرکت نشسته است.

نتیجه آنکه برای آرامش فکر باید بدن آرام و بیحرکت باقی بماند بیحرکتی که ایجاد آرامش فکری می نماید فکر را متمرکز و شخص را هیپنوتیزم می نماید.

نکته دیگر اینکه در حرکات ورزشی یوگا شخص بهیچوجه نباید دچار فشار و درد و رنج شود هیچ عمل سختی نباید انجام شود، که عضلات و اعضاء بدن دچار درد و شکتجه شود، زیرا ایجاد درد در دانشجوی عاشق یوگا شرطی می شود و بمرور و ناخودآگاه شخص دست از ریاضت یوگا خواهد کشید حرکات صحیح یوگا اینست که ابتداء از ساده ترین و آسان ترین حرکات شروع می شود و بمرور به حرکات سخت تر و پیچیده تر می رسد.

هم اکنون (خردادماه ۱۳۵۷ شمسی) کلاسهای یوگا را من دائر کرده ام، ابتداء با تنفس شروع می شود زیرا ۱۰ یا ۲۰ بار تنفس را نا فکر را متمرکز می کند یعنی دانشجوی را تا حدودی هیپنوز و ضربانهای قلب را منظم و بدن را آماده می نماید و بعد از تنفس دانشجویان گرداگرد اطاق روی سجاده خود می نشینند و به شعله شمع خیره می شوند هنگام، خیره شدن به شمع، حالت چهارزانو، ستون فقرات

عمود، دستها روی زانو و بدن کاملاً بیحرکت می باشد.



شرائط نگاه کردن به شمع :

اگر شخص بی اطلاع از یوگا و تمرکز فکر برای اولین بار مشاهده کند که شما نشسته و به شمع نگاه می کنید، تعجب خواهد کرد، ممکن است خنده هم بکند، ممکن است باخود بگوید این شخص دیوانه شده است، ولی اگر شخص اهل مطالعه باشد خیره شدن به شمع را خواهد فهمید، شرائط علت خیره شدن به شمع به قرار زیر است :

۱- تمرکز فکر : منظور از خیره شدن به شمع متمرکز نمودن فکر است. سالیان دراز است که مسلمانان در زیارتگاهها و سقاخانه ها شمع روشن می کنند، ولی کمتر بدلائل علمی آن توجه می کنند.

۲- هنگام خیره شدن به شعله شمع فکر باید متمرکز باشد و شخص به هیچ چیز فکر نکند با دقت و توجه تمام مراقب و مواظب شعله شمع باشد.

۳- هر وقت چشمها آب افتاد و یا خسته شدند باید برای مدت چند دقیقه بسته شوند و در حال بسته بودن چشمها، باید شعله شمع تصور شود، یعنی با چشمهای بسته شعله شمع را تصور کنید، بعد از چند دقیقه دوباره چشمها را باز کنید و به شعله شمع خیره شوید، بدون اینکه فکری وارد مغز شما شود.

۴- نگاه کردن به شعله شمع از ده دقیقه شروع شده و تا نیمساعت می توان ادامه داد روزهای اول که شروع کرده اید ۱۰ یا ۱۵ دقیقه می توانید نگاه کردن را انجام دهید بعد از چند هفته می توانید تا نیمساعت این تمرین را انجام دهید.

۵- هنگام خیره شدن به شعله شمع بدن باید کاملاً بی حرکت باشد، از شصت پا تا فرق سر کوچکترین حرکتی نباید بکند.

۶- هنگام خیره شدن به شعله شمع، ماهیچه های صورت، زیر گلو و گردن باید کاملاً شل و وانهاده باشد، دندانها نباید بهم فشار وارد آورند، فك پائین باید کاملاً شل و وانهاده باشد.

۷- هنگام خیره شدن به شعله شمع ستون فقرات باید عمود و بی حرکت باشد.

۸- فاصله شمع تا چشمها بایه نه چندان دور و نه چندان نزدیک باشد باید به اندازه ای باشد که دانشجو احساس راحتی نماید ۲۰ تا ۳۰ سانت فاصله معمولی است.

۹- سکوت : در اطاقی که نشسته و به شعله شمع خیره شده اید، بهیچوجه صدائی نباید باشد، صدای رادیو، صدای تلویزیون از



اطراف و اطاقهای مجاور نباید شنیده شود، صدای آمد و شد ماشین‌ها در خیابان یا صدای کارخانه و شرشر آب و غیره نباید شنیده شود، دستور نگاه کردن به نقطه سیاه یا آئینه نیز عیناً همینطور است.

خیره شدن به شعله شمع در شما چه حالتی ایجاد خواهد کرد ؟

پس از یکم هفته حالت‌های مختلفی در اشخاص مختلف ایجاد می‌شود، بعبارت دیگر در هر کس یکنوع حالت خاص ایجاد خواهد شد، بعضی‌ها احساس سبکی یا سنگینی در تمام یا قسمتی از بدن مینمایند، در دست‌ها یا پاها احساس خواب‌رفتگی بوجود می‌آید بعضی‌ها احساس می‌کنند سرشان بزرگ شده است، بعضی‌ها احساس می‌کنند بدنشان کوچک یا پوک شده است، بعضی‌ها احساس می‌کنند که در هوا معلق هستند، و بعضی‌ها هم ممکن است دچار گیجی شوند یا تصور کنند اطاق و شمع در حال چرخش و نوسان است، در بعضی‌ها احساس خنده یا گریه و در بعضی‌ها احساس نشاط و سرور و امیدواری بوجود می‌آید و در بعضی‌ها هم ممکن است هیچ حالت و احساسی بوجود نیاید.

در کسانی که استعداد هیپنوتیزم شدنشان خوبست، خیلی زود این حالات بوجود می‌آید.

### خارش، پشه یا مگس :

یکی از دوستان و علاقمندان خودهیپنوتیزم آقای بابک کاظمی استاد دانشکده علوم اداری، مرکز آموزش مدیریت دولتی سؤال کردند، که چنانچه هنگام تمرینات یوگا، جالی از بدن بخارد و یا پشه و مگس ایجاد مزاحمت کند چه باید کرد.

در جواب گفتیم طبق دستورات ورزشی یوگا قبل از شروع عملیات بایستی حمام کرد، دوش گرفت، در این صورت احتمال ایجاد خارش بسیار کم خواهد بود، و اگر بفرض هم خارش ایجاد شود، اگر پر توجه در مرحله عمیق خلسه باشد که معمولاً احساس نخواهد کرد، ولی اگر احساس خارش کند اگر قادر باشد نباید اهمیت بدهد، نباید تکان بخورد، نباید بخاراند.

### دوباره پشه و مگس

بهتر است قبل از شروع تمرین اطاق کاملاً از پشه و مگس پاک شود، اگر با همه احتیاطات و پیش بینی های لازم، پشه یا مگس روی صورت نشست، چنانچه پر توجه در حال خلسه و هیپنوز عمیق باشد که احساس نخواهد کرد، ولی اگر هنوز هیپنوز عمیق نشده باشد، بهتر است فوراً رفع مزاحمت شود، زیرا ممکن است پشه یا مگس حامل میکروب خطرناکی باشد و ایجاد بیماری نماید. هنگام خارش تحمل جایز است ولی در اینجا باید از مگس یا پشه رفع مزاحمت نمود و عمل را دوباره شروع کرد.

خاتمه تمرین خیره شدن به شمع :

پس از خاتمه مدت تعیین شده چشمهای خود را به بندید و ۷ تا ۱۴ بار به خود تلقین کنید: «من هر روز و هر لحظه و هر آن از هر حیث و هر جهت بهتر و بهتر می شوم» تلقین اگر بدون صدا و در فکر انجام شود بهتر است. پس از پایان تلقین بخود، دوباره نفس عمیق بکشید و چشمهای خود را باز کنید و به تمرین عملی یوگا بپردازید.

چون تمرینات یوگا همراه بسا عکس و شرح کامل در کتاب

«روانشناسی هیپنوتیزم» توضیح داده شده است لذا خواهشمند است برای انجام تمرینات عملی یوگا به آن کتاب مراجعه نمایید

«ذکر» یا «مانترا» در تمرینات یوگا :

من «ذکر» را به ورزشهای یوگا در حال انجام عملیات اضافه کرده‌ام، یعنی وقتی دانشجو بحالت «پاچی ماتان آسانا» قرار می‌گیرد، در فکر خود ذکر هم می‌گوید، مثلاً ۴۰ بار کلمه «هو» یا «حق» را تکرار می‌نماید، علت و دلیل ذکر اینست که دانشجو هنگام آسانای یوگا متمرکز می‌شود و به هیچ‌چیز یا هیچ‌کجای دیگر فکر نمی‌کند، اگر دانشجو در حال انجام حرکات یوگا فکرش دنبال کار روزانه و گرفتاری‌های زندگی و درسی و خانواده و اجتماع و عشق و غیره باشد، نتیجه مطلوب حاصل نخواهد شد.

دانشمندان یوگای هندی معتقدند که برای تسلط به افکار و احساسات باید اراده قوی باشد و برای تقویت اراده باید اعصاب قوی باشد، اعصاب کجا است؟ اعصاب در تمام بدن پخش است ولی مرکز و بنیان و پایه و میله اساسی آن داخل ستون فقرات است، لذا باید حرکاتی انجام داد و ورزشهایی کرد که ستون فقرات بکار بیفتد، علاوه بر ورزش باید تغذیه طبیعی سالم و تنفس‌های مختلف نیز انجام شود تا اعصاب کاملاً تقویت شوند و شخص بر بیماری و ناخوشی‌های فکری و روانی غالب شود.

## فرق یوگا و ورزش

فرق‌های مهم بین ورزش عرفانی یوگا

### و ورزش‌های معمولی

۱- در ورزش‌های معمولی اولین هدف و مقصود نیرومندی جسم و عضلات است درحالی‌که در ورزش عرفانی یوگا اولین هدف و منظور تقویت اعصاب، روان و فکر است.

۲- ورزش‌های معمولی جسم را سالم، دستگاه گوارش را تقویت و استقامت جسم را زیاد می‌کند، ولی ممکن است روی روان و اعصاب و فکر کمتر اثر داشته باشد، درحالی‌که ورزش عرفانی یوگا بطور اعجازانگیزی سلامتی روحی، فکری، روانی و عصبی به شخص می‌بخشد.

۳- ورزشکار و قهرمان ورزش‌های معمولی ممکن است دچار اختلالات روانی باشد مثلاً - تشنگی و پراکندگی فکر داشته باشد، و سواس فکری داشته باشد، از صحنه مسابقات کشتی و بکس و هالتر و مبارزه بی‌دلیل بترسد.

ورزشکاران دچار اختلالات فکری و روانی بمن زیاد مراجعه کرده‌اند یکنفر قهرمان کاراته بمن مراجعه کرده و میگفت، هنگام تمرین من پر- همه حریف‌های خودغلبه می‌کنم، ولی هنگام مسابقه می‌ترسم، مثل اینکه دست و پای من بسته است.

دیگری می گفت، من قهرمان کاراته هستم و می توانم هنگام تمرین و مسابقه برچند نفر غلبه کنم، ولی يك كودك ده دوازده ساله میتواند مرا كتك بزند، زیرا هنگام دعوا من بهیچ وجه نمی توانم کسی را كتك بزنم، وقتی ایشان را هیپنوتیزم کردم معلوم شد که در طفولیت هر وقت با بچه ها زد و خورد میکرد پدش هم او را كتك میزد و از دعوا منع میکرد است.

يكنفر قهرمان هالتر می گفت من هنگام تمرین تا ۲۵۰ كيلو رکورد دارم، ولی در حال مسابقه، ترس و دلهره شدیدی در من بوجود می آید. در ورزشکار یوگا این قبیل ترس ها از بین میرود و شخص معالجه میشود.

۴- يكنفر ورزشکار معمولی ممکن است از جلسه امتحان بترسد ولی يكنفر «یوگی» بهیچ وجه از این قبیل ترس ها ندارد.

۵- يكنفر ورزشکار معمولی ممکن است دچار اضطراب، دلهره، تشویش و سواس، افسردگی، ترس های گوناگون باشد، ولی يكنفر ورزشکار «یوگا» از نظر روانی و فکری کاملاً سالم است.

۶- يكنفر «یوگی» ممکن است آرامش روانی خوبی داشته باشد، ولی يكنفر ورزشکار معمولی ممکن است طماع و حریص و ناآرام باشد. ۷- ورزش عرفانی «یوگا» در درجه اول فکر، روان و اعصاب را سالم می کند، البته اثرات جسمی هم دارد، در واقع هم جسم را معالجه می کند و هم روح را.

۸- مراحل عالی و بالای ورزش عرفانی «یوگا» موجب میشود که یوگی کارهای خارق العاده ای نیز انجام دهد، نظیر خوردن شیشه و سنگ و اسید، فرو کردن چاقو و شیشه در بدن خود، قرائت افکار، روشن بینی و بسیاری از معجزات و کرامات دیگر؛ در حالیکه ورزش های معمولی چنین قدرتی را بشخص نمیدهند.

۹- از نقطه نظر طرز عمل هم ورزش های عرفانی یوگا بایستی با ملایمت و آرام و بلکه در سکون مطلق انجام شود، مثلاً يكنفر یوگی ساعتها در يك حالت خاص باقی میماند، ولی در ورزش های معمولی تکرار و سرعت حرکات شرط است.

## خود هیپنوتیزم بعد از آساناها

خود هیپنوتیزم به روش هندی بدین شکل است، که پس از انجام آساناها یا حرکات یوگا پرتو جو «شا و آسانا» را انجام میدهد، یعنی به پشت روی زمین میخوابد و خود را شبیه نعش رها می کند، تمام بدن خود را از شست پا تا فرق سر کاملاً شل و وانهاده مینماید، بدون اینکه بدن خود را حرکت دهد، فقط به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه به تنفس بینی گوش میدهد، یعنی تنفس به طریق عادی انجام می گیرد فقط پرتو جو دقت، توجه و فکر خود را متوجه هوایی خواهد کرد که از بینی داخل یا خارج میشود، چون حرکات یوگا هر یک تمرکز فکر بوجود می آورد و گوش کردن به تنفس بینی هم به این تمرکز فکر افزوده میشود لذا پرتو جو به نسبت استعداد خاص تا درجه معینی هیپنوتیزم خواهد شد، پس از ۲۰ دقیقه پرتو جو تلقینات لازم را که احتیاج دارد شروع می کند، این تلقینات ۱۰ تا ۲۰ بار تکرار میشود، پس از انجام تلقینات، پرتو جو روش بیدار شدن را که قبلاً در بخش روش «اروپائی - آمریکائی» گفته شد بکار میبرد و از حال هیپنوز بحال طبیعی بر میگردد، پس خلاصه روش خود هیپنوتیزم بطریق هندی بقرار زیر است.

۱- انجام حرکات یوگا (یاها تا یوگا)

۲- گوش کردن به تنفس بینی (یا شا و آسانا)

۳- تلقین بخود

۴- بیداری

## کدام يك از «آساناها» کدام بیماری‌ها را معالجه می‌کند؟

تنگ نفس : حالت‌های «ماتسی آسانا (۱)» و «سلااب آسانا (۲)» و «سارونک آسانا (۳)» بیماری تنگ نفس را معالجه می‌کند.  
برنشیت یا (ذات‌الریه) : حالت‌های «ماتسی آسانا» و «سلااب آسانا» برای معالجه برنشیت یا ذات‌الریه مناسب است.

بواسیر : حالت‌های «هال آسانا (۴)» و «سارونک آسانا» بواسیر را معالجه می‌کند.

باد مفاصل یا رماتیسم : حالت‌های «آردهاماتسی درآسانا (۵)» و «جانوسیر آسانا (۶)» و «پاسچی ماتان آسانا (۷)» و «سارونک آسانا» باد مفاصل و رماتیسم را معالجه می‌کند.

عرق‌النساء یا سیاتیک : حالت‌های «جانوسیر آسانا» و «پادهاست-آسانا (۸)» و «پاسچی ماتان آسانا» و «سارونک آسانا» سیاتیک را معالجه می‌کند.

ناتوانی جنسی : حالت‌های «نولی (۹)» و «سارونک آسانا» و «اودیانی (۱۰)» و «یوگامودرا (۱۱)» ناتوانی جنسی را معالجه می‌کند.  
اختلالات بیضوی : حالت‌های «سارونک آسانا» و «سیرشاسانا (۱۲)» اختلالات بیضوی را معالجه می‌کند.

دفع یبوست : حالت‌های «آردهاماتسی اندر آسانا» و «هال آسانا» و «جانوسیر آسانا» و «ماتسی آسانا» و «نولی» و «پادهاست آسانا» و «پاسچی ماتان آسانا» و «تریکن آسانا (۱۳)» و «اودیانی» یبوست را معالجه می‌کند.

دیابت (مرض قند) : حالت‌های «آردهاماتسی اندر آسانا» و «هال

آسانا» و «ماتسی آسانا» و «مایورا آسانا (۱۴)» و «پاسچی ماتان آسانا» و «سارونک آسانا» و «سالاب آسانا» و «اودیانی» و «یوگامودرا» دیابت یا مرض قند را معالجه می کند.

بیخوابی : حالت های «بهوجانک آسانا (۱۵)» و «هال آسانا» و «پاسچی ماتان آسانا» و «سارونک آسانا» و «سالاب آسانا» بیخوابی را معالجه می کند.

اختلالات قاعدگی : حالت های «بهوجانک آسانا» و «هال آسانا» و «ماتسی آسانا» و «نولی» و «پادهاست آسانا» و «پاسچی ماتان آسانا» و «سارونک آسانا» و «اودیانی» اختلالات قاعدگی را معالجه می کند.

ضعف اعصاب : حالت های «پاسچی ماتان آسانا» و «سارونک آسانا» و «سیرشاسانا» و «دهانور آسانا (۱۶)» ضعف اعصاب را معالجه می کند.

معالجه چاقی : حالت های «بهوجانک آسانا» و «هال آسانا» و «پاسچی ماتان آسانا» و «سالاب آسانا» و «سارونگ آسانا» چاقی مفرط را از بین می برد.

1- Matsyasan

2- Salabhasan

3- Sarvangasan

4- Halasan

5- Ardha Matsendrasan

6- Janu Sirasan

7- Paschimothan Asana

8- Pada Hasthasan

9- Nauli

10- Uddiyana

11- Yoga Mudra

12- Sirshasan

13- Trikonasan

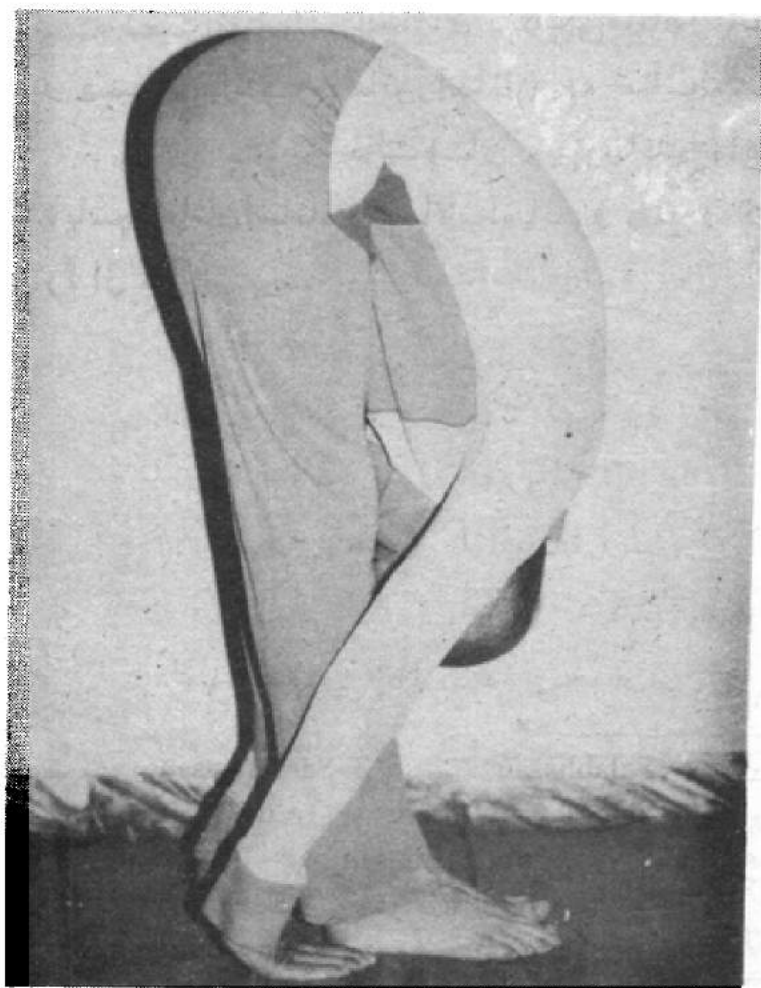
14- Mayoوران

15- Bhujangasan

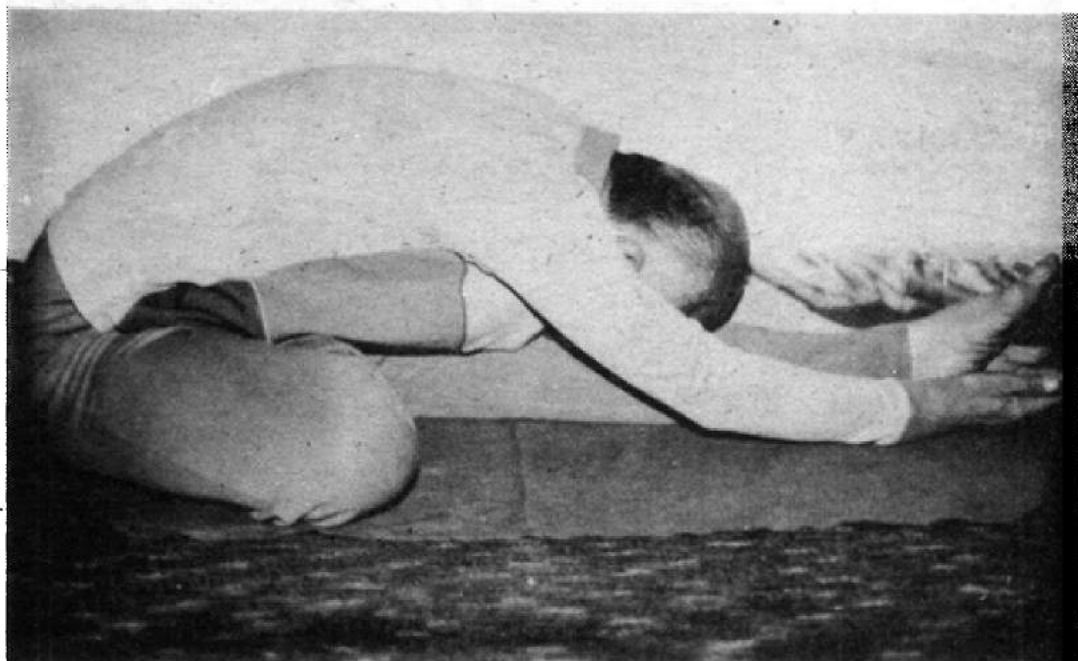




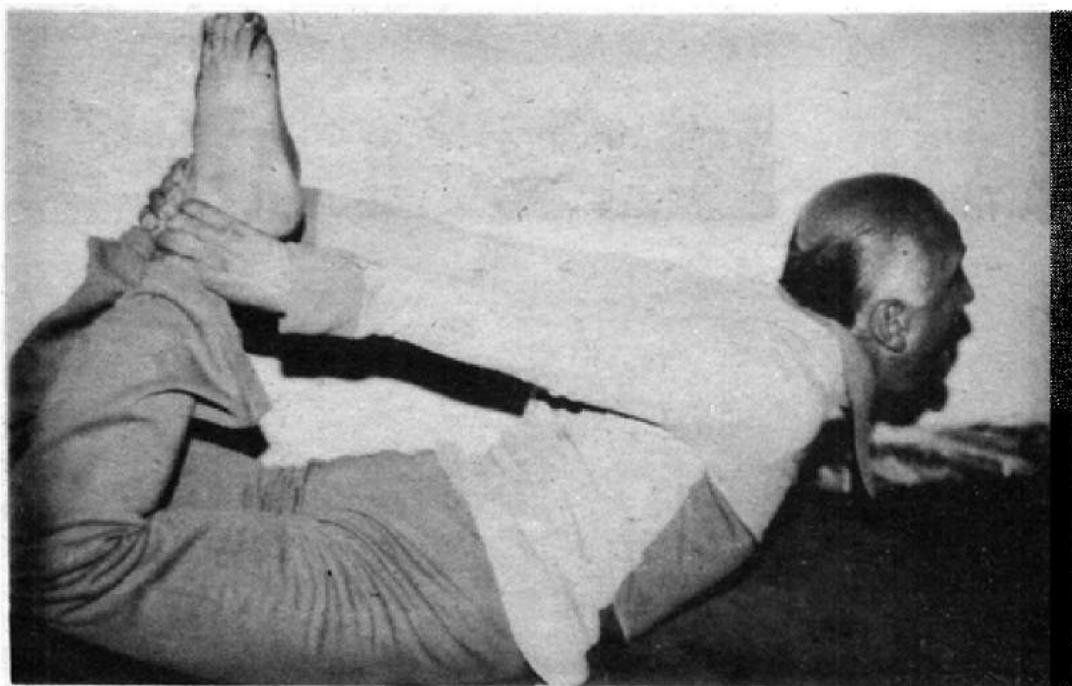
۱ - ماتی آسان



۸ - یادداشت آسان

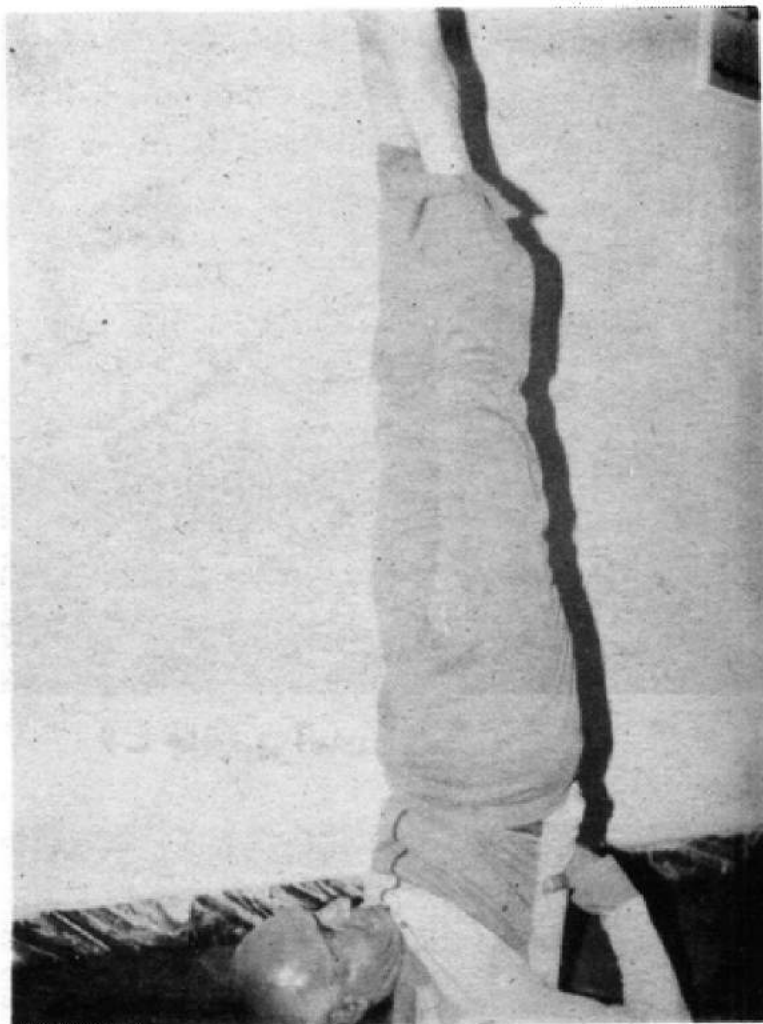


۶ - جانوسیر آسان



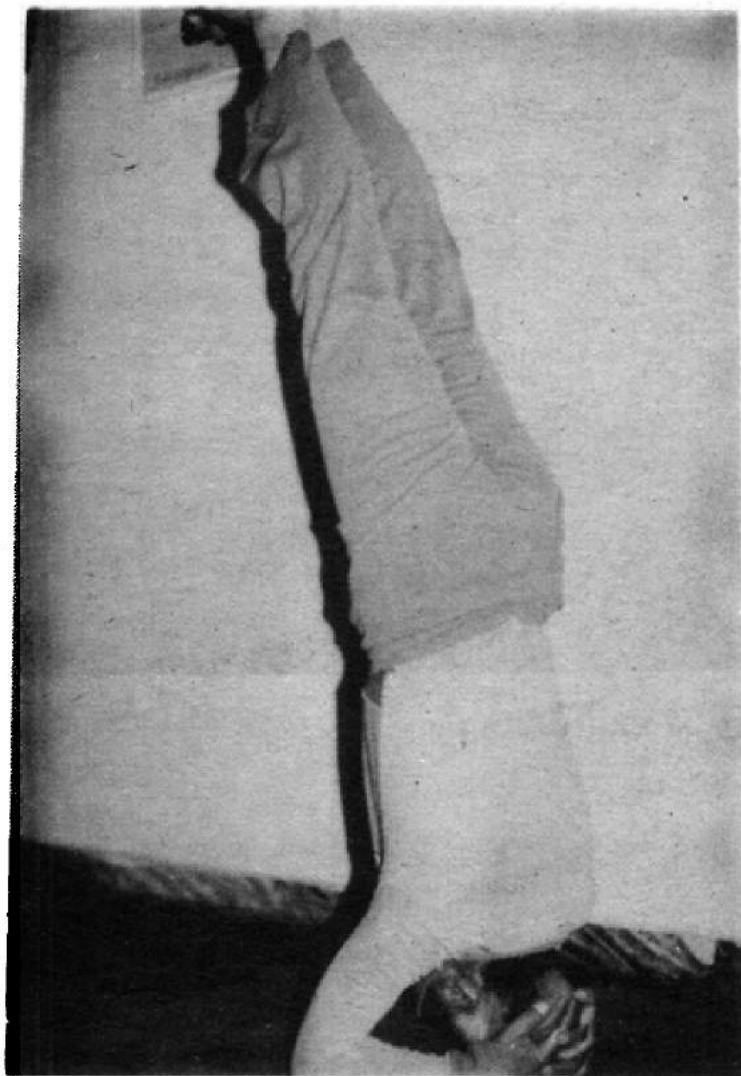
۱۶ - دھانور آسان

۳ - سارونگ آسان

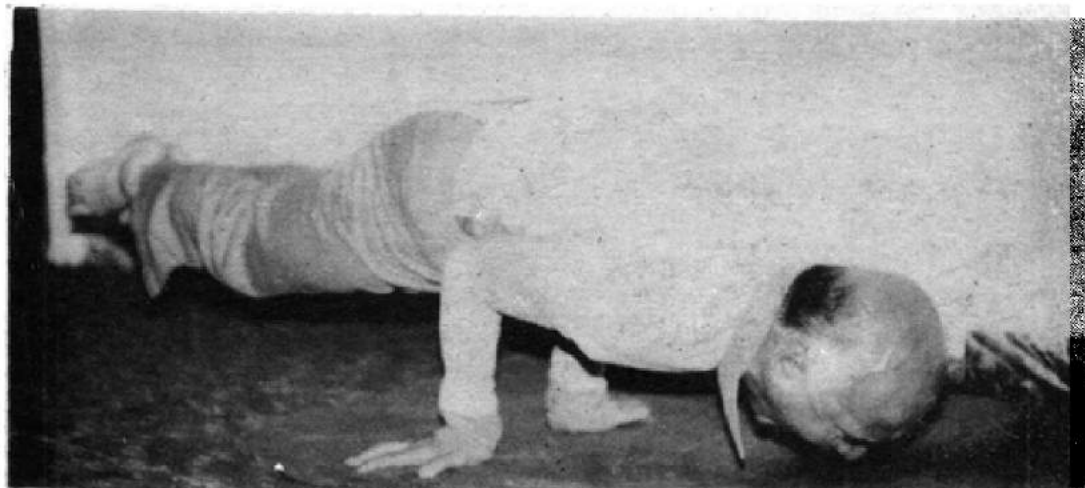


۴ - هال آسان

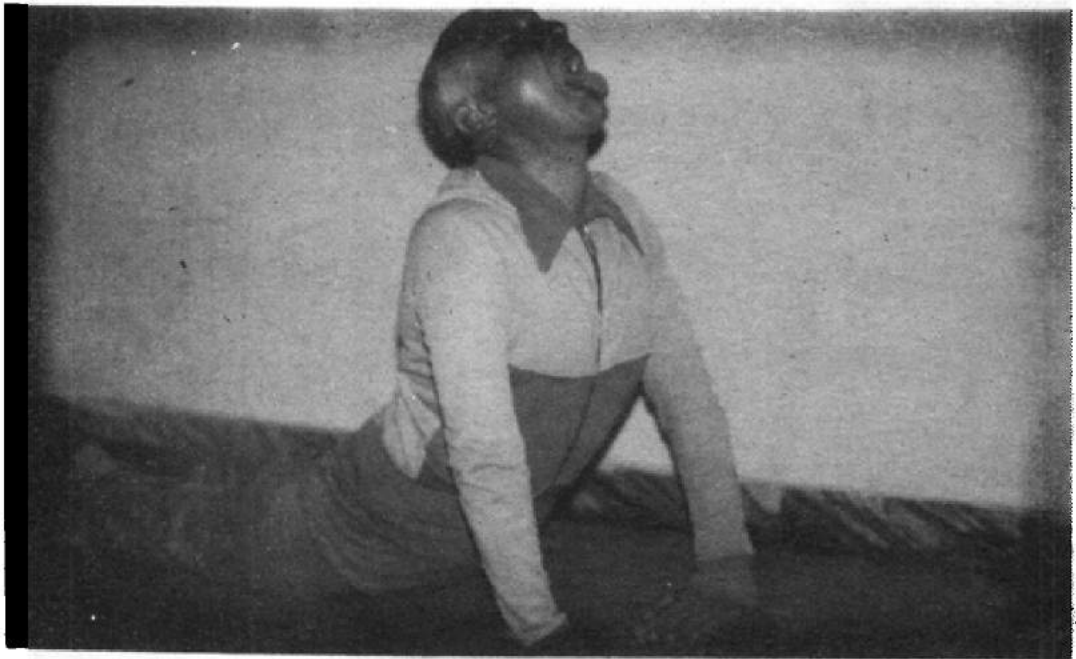




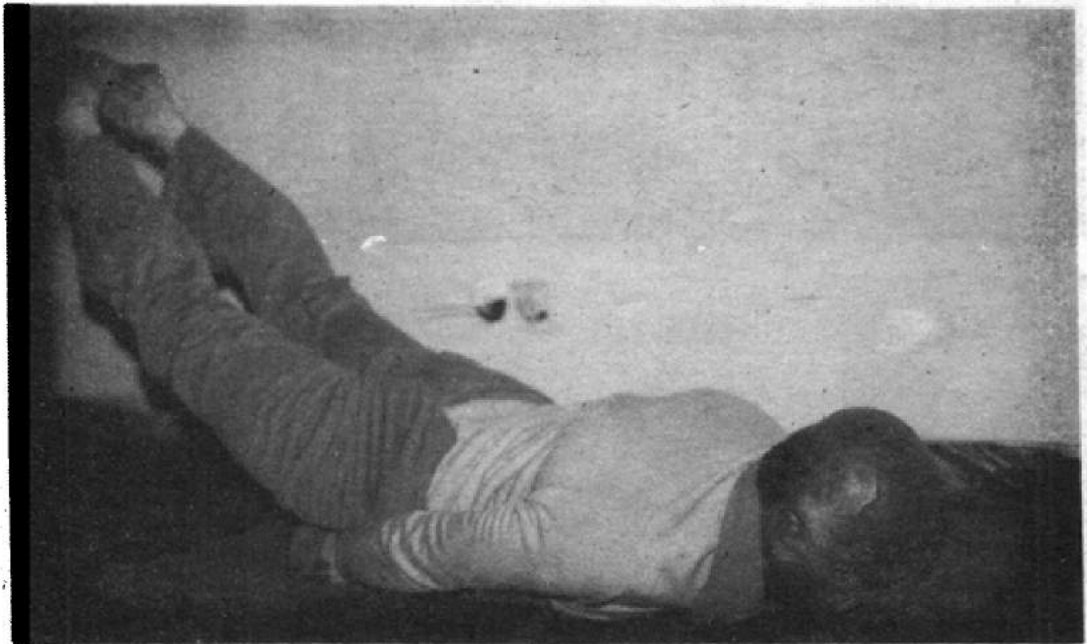
۱۲ - سیرشاسانا



۱۳ - مایورآسانا



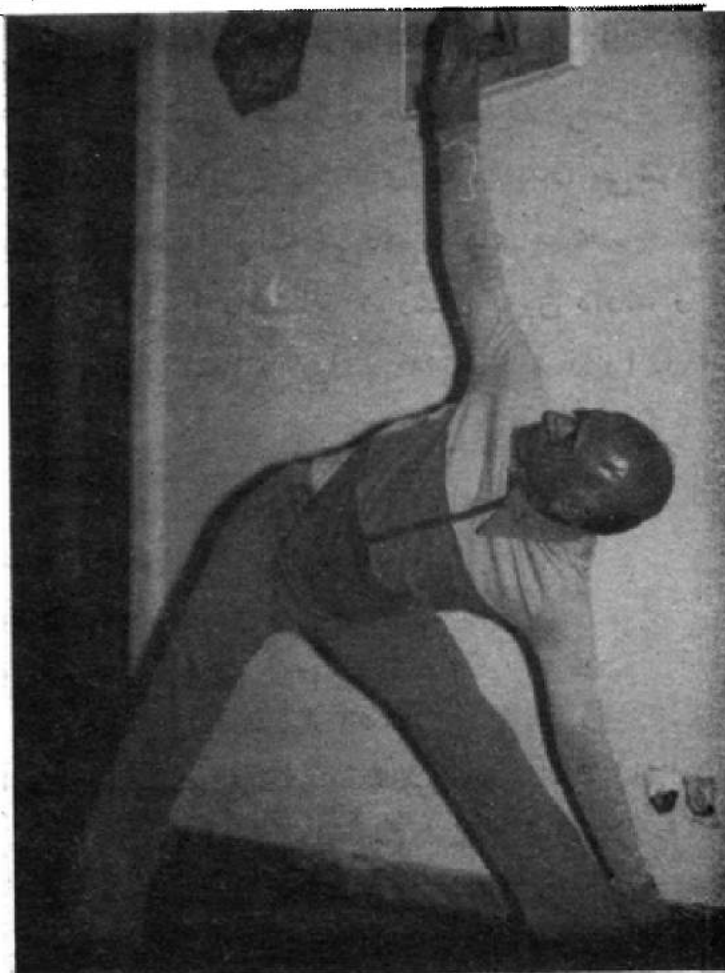
۱۵ - بهوجانگ آسان (کبری)



۲ - سلاب هاسان



۵- آردهاماتسن  
در آسان



۱۳- تریکن آسان

## درس چهارم

### کنترل تنفسی یا (پرانایاما)

روزی شخصی بدفتر کارمن آمد، خود را مهندس مسعود حسامی استاد دانشگاه و متصدی آزمایشگاه ماشینهای حرارتی معرفی نمود، و ضمن صحبت اظهار داشت که من درباره تنفس هندی بنام «پرانایاما» که شرح آنرا در کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» نوشته اید آزمایشاتی نموده و نتایج جالبی بدست آورده ام، خلاصه این آزمایش این است که در تنفس معمولی مقدار بسیار کمی اکسیژن جذب بدن می شود، ولی هنگام تنفس به روش هندی اکسیژن بیشتری جذب بدن می شود، و من نتیجه این آزمایش را به شما ارائه می دهم. آقای مهندس مسعود حسامی نامه ماشین شده زیر را بامضای خودشان به من دادند و من ضمن تشکر فراوان از ایشان اجازه گرفتم که نامه ایشان را در این کتاب چاپ کنم.

پلی تکنیک تهران

آزمایشگاه ماشینهای حرارتی

یک آزمایش جدید و جالب :

موضوع : چگونه باید تنفس کرد.

تاریخ آزمایش : فروردین و اردیبهشت ماه ۱۳۵۶.

مقدمه : در آزمایشگاه ماشینهای حرارتی دستگاهی موجود است بنام ارسات

این دستگاه برای اندازه گیری نسبت درصد گازهای مخلوط بکار می رود. از ۱۵ سال پیش تاکنون از دستگاه فوق برای اندازه گیری درصد مخلوط دود اگزوز موتور

استفاده میشد بدین معنی که درموتورهای احتراقی و یا کوره ها سوخت با اکسیژن



هوا ترکیب و تولید دود می‌نماید که فرمول کلی آن بصورت زیر است.



با اندازه‌گیری درصد ترکیبات دود می‌توان وضع سوختن کوره یا موتور را بررسی نموده و در جهت بهبود وضع احتراق و جلوگیری از تولید گاز سمی CO اقدام نمود.

آزمایش تنفس: چندی پیش این ایده بنظر رسید که نسبت درصد (دود موتور احتراقی انسان) و یا بازدم تنفس اندازه‌گیری شود.

در اول اکسیژن موجود در هوا اندازه‌گیری شد و باچندین مرتبه آزمایش نتیجه ۱۶٫۲ درصد اکسیژن در هوای آزمایشگاه بدست آمد و بقیه طبعاً ازت بود سپس چندین گروه، درصد گازکربنیک بازدم را آزمایش نمودند که بنتیجه جالبی منتج گردید بدین معنی که دیده شد که در بازدم کم‌تر از يك درصد گاز CO<sub>2</sub> وجود دارد برای حصول اطمینان از آزمایش مقدار اکسیژن موجود در بازدم اندازه‌گیری شد که در تمام آزمایشات بیش از ۱۹/۵٪ بود.

معنی ما مقدار زیادی کار تنفسی انجام می‌دهیم و هوا (اکسیژن و ازت) را وارد ریه می‌نمائیم و دوباره اکسیژن‌ها را بدون اینکه جذب شود بیرون می‌دهیم. لذا با تکرار آزمایش نحوه تنفس تغییر داده شد بدین معنی که پس از استنشاق مدتی تنفس در سینه نگهداری و سپس بدستگاه دمیده شد و ملاحظه گردید که درصد گازکربنیک خیلی بیشتر یعنی بین ۱ تا ۳ درصد اندازه‌گیری گردید. نتیجه: بهترین حالت تنفس آنست که نفس در مدت ۶ ثانیه وارد ریه شود و ۱۲ ثانیه در ریه بماند و مدت ۶ ثانیه بیرون رانده شود. در چنین حالتی مقدار جذب اکسیژن حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد است که بهترین راندمان تنفسی محسوب میگردد.

#### آزمایشگاه ماشینهای حرارتی ۱۴۵۶۲۱۴

آزمایش بالا که ارزنده‌ترین و مهمترین واستثنائی‌ترین آزمایش است فواید تنفس به‌روش هندی را نشان می‌دهد «پرانایاما» بمعنای علم کنترل تنفس است، «پرانایا» بمعنای تنفس و جذب نیروی خاص



هوا و «یاما» بمعنی توقف و سکون است.

تنفس به روش هندی، در شخص ایجاد آرامش و خونسردی می نماید، و شخص را قادر می سازد که بتواند بر خود یعنی بر افکار، احساسات و هواطف خود تسلط داشته باشد.

از مطالعه کتابهای متعدد هندی ها درباره یوگا فهمیده می شود که منظور یوگی های بزرگ هندی از پرانا یا ما فقط تنفس ساده نیست، بلکه آنها معتقدند که در هوا نیروئی وجود دارد که اگر هنگام تنفس متوجه آن نیرو باشیم، آن نیرو در بدن ما جذب خواهد شد و در غیر این صورت آن نیرو بلا استفاده خارج خواهد شد، من (نگارنده) شخصاً عقیده و درک خاصی نسبت به پرانا یا ما دارم، قبلاً توضیح دادم که پرانا یا ما دارای چهار فایده است: ۱- ایجاد تمرکز ۲- مصرف اکسیژن بیشتر ۳- اثر تلقینی ۴- ایجاد رلکس.

## روح بخاری

کاظم زاده ایرانشهر در کتاب اصول اساسی روانشناسی می نویسد: «در کتاب شرح منظومه سبزواری» و در کتب دیگر نیز به «روح بخاری» تعبیر میشود و چنانکه الفزالی در کیمیای سعادت گوید: روح حیوانی مرکب است از لطافت بخار اخلاط که چهار است....

«روح بخاری» را میتوانیم سیالۀ عصبی که عصارۀ جوهر فعالیت تمام اجزای بدن است بگوئیم و بجای روح حیوانی جوهر زندگی نیز میتوانیم کلمۀ قوۀ حیات و یا بفارسی «جان» را بکار ببریم. این جوهر همان قوۀ جهانگیر حیات است که از مجرای عقل شمس و جرم آفتاب به همه موجودات منظومه شمسی داده می شود و آن را در زبان سانسکریت پرانا میگویند.

## تنفس‌های معروف به روش هندی

### تنفس پاک‌کننده یا (کاپالابھاتی)

این تنفس پرانا یا ما نیست، بلکه تنفسی است که برای پاک کردن درون بکار می‌رود.

طرز تنفس باین طریق است که چهارزانو می‌نشینید، چشم‌ها را می‌بندید و ریه را بآرامی پراز هوا می‌کنید، ولی هنگام خارج کردن با سرعت و قدرت و فشار تمام باید هوا را بیرون برانید، مثل اینکه می‌خواهید همه هوا را در یک لحظه بیرون بریزید، مثل اینکه در کاسه چربی آب گرم ریخته‌اید و آن را می‌چرخانید که یکباره خالی کنید تا همه کثافات کاسه بیرون ریخته شود.

#### فایده تنفس پاک‌کننده :

این طرز تنفس کشیدن نایژه‌های ریه را تصفیه و پاک می‌نماید، مجاری تنفسی را پاک می‌کند، جریان خون را در بدن سریع و تقویت می‌نماید، اکسیژن بیشتری جذب بدن می‌کند، موجب قوای جوانی می‌شود و به طول عمر می‌افزاید و بدن را برای انجام «پرانا یا ما» آماده می‌نماید.

## ۲- «پرانایامی» راحت (یا سوخ پورواک) (۲)

چهارزانو می‌نشینید، سه انگشت میانی دست راست را روی انتهای بینی قرار می‌دهید، یا انگشت کوچک سمت چپ بینی را مسدود می‌کنید و با سوراخ سمت راست ریه را پر از هوا می‌کنید، پرکردن هوا باید شش شماره یا شش ثانیه طول بکشد، سپس هردو سوراخ بینی را مسدود می‌کنید و هوا را به مدت ۱۲ ثانیه در ریه حبس می‌نمائید و سپس به مدت ۶ ثانیه باید طول بکشد که هوا را از ریه خارج کنید، هم‌اکنون (خردادماه ۱۳۵۷) کلاس یوگا و خود هیپنوتیزم دائر است که طرز صحیح حرکات یوگا و تنفس‌ها آموزش داده می‌شود.

## سایر تنفس‌های یوگا

علاوه بر تنفس‌های یادشده تنفس‌های دیگری وجود دارد، که من در اینجا خیلی خلاصه به آنها اشاره می‌نمایم باین دلیل که من نمی‌خواهم کتاب مستقل و کاملی درباره یوگا بنویسم، بعلاوه تصور نمی‌رود اکثر خوانندگان کتاب ساعت‌های زیاد وقت داشته باشند که بخواهند همه تنفس‌ها و همه حرکات یوگا را انجام دهند، بهر حال تنفس‌های دیگر عبارتند از :

۱- تنفس دمی یا (بهاس‌تریکا) : که شبیه دم آهنگری است که از يك بینی هوا را بیرون می‌کشیم و از بینی دیگر خارج می‌نمائیم بدون اینکه زمان طولانی و یا نظمی داشته باشد.

۲- نفس خنك كننده يا (یوچ جائی) : كه در این حالت دندانها را روی هم قرار می‌دهیم و از لای دندانها نفس می‌کشیم كه این طریق نفس‌كشیدن داخل را خنك می‌كند، پیش‌گیری امراض، هضم غذا و رفع گرسنگی و تشنگی از فواید این تنفس می‌باشد.

اگر دچار شدن به سسكه - تنگ نفس - سرفه - سردرد - درد گوش - درد چشم - درد قلب ، مربوط به طرز تنفس غلط باشد، باید مراقب بود كه هنگام تنفس‌های یوگا به ریه‌ها زیاد فشار وارد نشود.

هم‌اکنون کلاس درس خودهیپنوتیزم دائر است، علاقمندان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۹۸۱۱۹۷ یا ۹۵۰۳۰۲ تماس بگیرند.

## درس پنجم

### پرات یاها را

### یا خودداری از شهوات

بایزید بسطامی یکی از عرفای بزرگ ایران است، روزی برای او مرغ پخته آوردند، بایزید کیش کرد و مرغ پخته زنده شد و پا بفرار گذاشت، این واقعه را من دریکی از کتابهای عرفانی مطالعه کرده‌ام و اشاره‌ای هم نمی‌کنم که شما آن را باور کنید یا خیر، فقط می‌خواهم نتیجه بگیرم که از بایزید پرسیدند :

تو چه کردی که به این مقام رسیدی؟

در جواب گفت : «من هرچه دلم می‌خواست برخلاف آن عمل کردم.»

خواسته دل تمایلات و شهوات است،  
در این درس این سؤال برای خوانندگان پیش می‌آید.  
شهوات و تمایلات چرا باید کنترل شوند ؟  
اگر در زندگی عشق و شهوت وجود نداشته باشد آن زندگی به چه درد می‌خورد؟  
علت اصلی تلاش و کوشش در زندگی بغاظر لذت است، بعبارت

دیگر «غایت فعالیت بشر لذت است.»

هدف من و این کتاب این نیست که از شما يك یوگی و عارف در حد بزرگترین ها ساخته شود، کما اینکه خود من هم نیستم. هدف این کتاب این است که شما سالم باشید آرامش داشته باشید و زندگی طبیعی و عادی خود را با همه شرایط موجود در آن بگذرانید.

در این درس و درس کنترل شهوات و تمایلات کافی است که شما عادت کنید، یاد بگیرید که افراط نکنید. به علاوه کنترل شهوات و تمایلات اراده شما را قوی می نماید، وقتی شما تمرین کردید که شهوات و تمایلات خود را کنترل کنید، بر افکار و احساسات خود نیز چیره خواهید شد، در نتیجه عدم آرامش، هیجانها، اضطرابها، افسردگیها، پیخوایی، بدی هضم غذا، دردهای سر و قلب و معده دست و پا جای خود را به آرامش، نشاط و سلامت روح و روان خواهند داد. در خصوص کنترل تمایلات و عواطف و احساسات به صفحه ۵۰۰ کتاب روانشناسی هیپنوتیزم مراجعه نمایید.

## درس ششم

### دهارانا (تمرکز افکار)

درباره تمرکز افکار من در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم مبحث تمرکز فکر بطور کامل و مفصل بحث کرده‌ام در اینجا فقط به دو نکته اشاره می‌کنم.

اول - اینکه ستم نکردن، دزدی نکردن، حرص و آز نداشتن از نقطه نظر علمی چه فایده‌ای دارد.

بطوریکه قبلاً نیز اشاره کردم در ورزش تمرکز فکر ابتداء باید تمرین در خودآگاهی انجام شود، مانند نگاه کردن به شعله شمع، نقطه سیاه، تنگ بلور، آئینه، طلوع و غروب خورشید که در همه این تمرینات شعور آگاه ما عادت به تمرکز پیدا می‌کند.

ولی برای رسیدن به تمرکز عالی ذهن بایستی شعور باطن یا همان ناخودآگاهی نیز متمرکز شود.

درحالیکه شعور آگاه ما درحال تمرین تمرکز فکر است یعنی درحالیکه ما نشسته‌ایم و به شعله شمع خیره شده‌ایم شعور باطن ما انباشته از تمایلات و شهوات مخفی فراوان است، لی‌بیدو همه شهوات بشری را درخود ذخیره دارد، و برای ایجاد تمرکز فکر عالی بایستی همه بارهای مزاحم ضمیر بدور ریخته شود.

عشق به ثروت، شهوت، شهوترانی، جاه‌طلبی، تمایلات دزدی،

مال اندوزی، میل به تجاوز و تعدی به دیگران همه اینقبیل تمایلات موجب عدم تمرکز و یا بنا به عقاید عرفا موجب دوری از خدا می گردد.

آنهایی که ایمان به خدا دارند معتقد هستند که تمایلات و شهوات منفی گناه و موجب دوری از خداوند می شود و آنهاییکه ماتریالیسم هستند و عقیده به خدا ندارند و معتقدند که خدائی وجود ندارد باید بدانند که تمایلات و شهوات موجب تششت فکر و عدم آرامش روانی و عدم موفقیت در صحت و سلامت و زندگی متعادل خواهد شد.

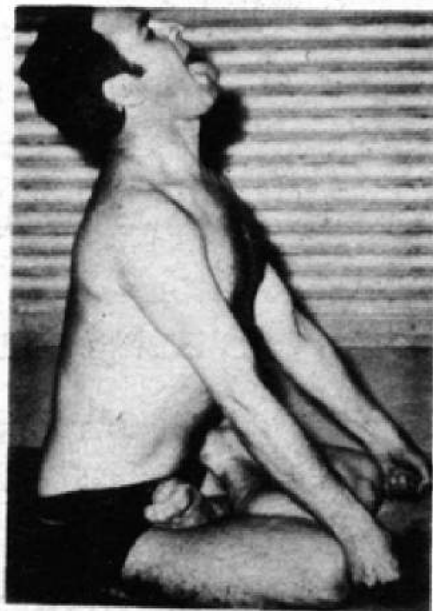
من پیشنهاد نمی کنم که همه تمایلات و شهوات خود را ریشه کن نمائید ولی ورزش و تمرین کنترل تمایلات در ایجاد آرامش و قدرت اراده شما بسیار مؤثر است مثلاً وقتی که گرسنه و تشنه می شوید قدری صبر کنید، گاهی از خوردن يك چای و کشیدن يك سیگار صرف نظر کنید، از گفتن يك حرف خودداری نمائید از نگاه کردن به زیباروئی خودداری نمائید، تمایلات، خواسته و شهوات خود را بررسی کنید و گاهگاهی آنها را کنترل نموده و از ارضاء آنها جلوگیری نمائید.

دوم - تمرینات تمرکز فکر ظاهری به قوی شدن اراده و متمرکز شدن ضمیر نیز کمک می کند. نگاه کردن به شعله شمع، آئینه، به طلوع و غروب خورشید نیز جزو تمرینات تمرکز فکر است، ولی در یوگا تمرینات دیگری نیز وجود دارد که به آنها حالت های تفکری می گویند. و این حالت ها مربوط به طرز نشستن است، یوگیمها معتقدند که طرز نشستن به تمرکز فکر کمک می کند. برای تمرین تمرکز فکر باین حالت باید نشست و این حالت ها در حدود شش حالت



هستند که در اینجا فقط دو حالت بیان می شود.

۱- سوخ آسانا : سوخ آسانا همان حالت چهارزانو نشستن است که در این تصویر مشاهده می کنید نشستن باین حالت برای غریبها که از اوان طفولیت روی مبل و صندلی نشسته اند مشکل است ولی برای شرقی ها که از ابتداء روی زمین می نشستند بسیار راحت است.



حالت چهار زانو

۲- حالت درخت سدر (پادما سانا) : این حالت شبیه همان حالت چهارزانو می باشد با این تفاوت که روی هر پا در روی ران طرف مقابل قرار می گیرد بنحوی که کف پاها رو بآسمان قرار دارند . در تصویر شکل بالا مشاهده می کنید .



حالت پادماسانا

نشستن به حالت پادماسانا یکی از روشهای مؤثر معالجه بسیاری از اختلالات فکری نظیر تشنگی فکری، اضطراب، دلهره، وسواس، افسردگی، هیجانات و ناآرامی‌های روانی است. بایندلیل که وقتی جسم یعنی ظرف ساکن و آرام قرار گرفت مظلوف یعنی روح، فکر و روان نیز ساکن و آرام خواهد شد، روش استفاده از این دستور اینست که پرتوخواه یا بیمار فکری در هرروز حداقل دو و حداکثر ۴ بار صبح، ظهر، عصر و شب و هر بار ۱۰ تا ۲۰ دقیقه و هرچه بیشتر باید به این حالت بنشیند و از ۲۰ تا ۴۰ روز نتیجه آن ظاهر خواهد شد.

## چگونه وجه وقت حرکات یوگا را باید انجام داد؟

- ۱ - آیا باید برنامه منظم داشت؟
  - ۲ - آیا باید در هر وقت دلبخواه با بی نظمی انجام داد؟
  - ۳ - آیا هنگام خستگی، بیماری و بی میلی هم باید انجام داد؟
- برنامه منظم و نامنظم

بعضی اشخاص عادتاً منظم هستند و در هر کار خود برنامه منظمی دارند، علاوه ممکن است به علت بیکاری، وقت و فرصت زیاد بتوان بطور منظم در رأس ساعت معین تمرینات را انجام داد، ولی گاهی هم ممکن است شخص بطور منظم وقت نداشته باشد و یا به علت اینکه هنوز عادت نکرده تنبلی کند و بطور منظم نتواند در رأس ساعت معین تمرینات را شروع کند.

اگر شما جزو آن دسته هستید که وقت و فرصت زیاد دارید و بیماری عصبی، روانی، فکری خاصی دارید و میخواهید زود نتیجه بگیرید، میتوانید روزی چهار بار صبح زود، قبل از ناهار - عصر و شب هنگام خوابیدن، هر بار تا یک ساعت تمرین کنید.

اگر فرصت شما کمتر است روزی سه بار تمرین کنید صبح، عصر و هنگام خوابیدن.

اگر باز هم فرصت ندارید روزی دو بار تمرین کنید، صبح زود و شب هنگام خوابیدن.

اگر وضع زندگی و کار شما طوری است که منظم و در رأس ساعت نمی-توانید تمرین کنید، میتوانید، در هر ساعت دلبخواه و یا هر ساعت که

فرصت دارید تمرین کنید، مثلاً گاهی ۱۰ صبح، گاهی بعد از ظهر و گاهی شب.

ممکن است گاهی هم تا چند روز نتوانید انجام دهید معتاد شدن به ورزش شبیه معتاد شدن به سیگار است، سیگاری‌ها بدین شکل معتاد به سیگار شده‌اند.

۱ - به مرور زمان معتاد شده‌اند.

۲ - بطور منظم و سر ساعت سیگار نکشیده‌اند. بلکه گاهگاه که بیکار بوده‌اند و هوس کرده‌اند سیگار کشیده‌اند.

۳ - هنگام خستگی، خستگی‌های عصبی و فشارهای روحی و فکری پوکی به سیگار زده‌اند.

شما هم اگر به علت گرفتاری زندگی و طرز کار خاص نمی‌توانید برنامه منظمی داشته باشید می‌توانید عیناً مانند طرز معتاد شدن سیگاری‌ها به سیگار خود را به خود هیپنوتیزم معتاد کنید. بدینترتیب که:

۱ - هر وقت فرصت دارید تمرین کنید، ممکن است گاهی چند روز نتوانید تمرین کنید، هیچ اشکالی ندارد، طوری نخواهید شد، زیرا وجود ناقص، یا تمرین نامنظم هزاران بار بهتر از اصلاً تمرین نکردن است و بیاد داشته باشید که همین ورزش‌های نامنظم و گاهگاهی به مرور زمان شمارا معتاد و منظم خواهد کرد.

۲ - هیچ لزومی ندارد حتماً همه تمرینات را کامل انجام دهید، و نیم ساعت تا یک ساعت تمرین کنید، بلکه می‌توانید از هر حرکتی که بیشتر خوشتان می‌آید و روی شما مؤثر است همان یک یا دو حرکت را انجام دهید، و یا اگر فرصت ندارید ۵ دقیقه و ده دقیقه هم یک یا دو حرکت را انجام دهید، باز هم بی‌تأثیر نیست. مثلاً وقتی ظهر یا شب یا عصر بخانه برمیگردید و مشغول کردن لباس‌های خود هستید می‌توانید یک یا دو حرکت را در مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید این طرز عمل بسیار تأثیر عمیقی دارد، زیرا به مرور شمارا معتاد و علاقمند خواهد کرد و پس از چند ماه یا چند سال ملاحظه خواهید کرد که منظم شده‌اید و وقت بسیار زیادی صرف ورزش می‌کنید.

ممکن است شما چند روز یا چند هفته و شاید هم چند ماه نتوانید ورزش کنید، هیچ اشکالی ندارد، آسمان به زمین نخواهد آمد پس از رفع گرفتاریها دوباره شروع کنید، ولی هدف و قصد شما باید این باشد که تا پایان عمر دست از ورزش برندخواهید داشت و لو بنا بعلمی چندماهی نتوانید ورزش کنید. من سالیان دراز است که ورزش می کنم، ولی خیلی خیلی کمتر اتفاق افتاده است که بطور منظم و کامل ورزش کرده باشم، بیشتر طرز ورزش من تفریحی، بی موقع نامنظم، غیر کامل یعنی ناقص بوده است و گاهی هم که روحیه ام خوب بوده و وقت داشته ام هر روز صبح زود و شب بطور منظم انجام داده ام.

### اگر خسته و بیمار هستید یا روحیه خوب ندارید

اگر بیمار هستید، فقط از تنفس ها استفاده کنید، و برخی حرکات ساده که ممکن است برای رفع بیماری شما مفید باشد.  
اگر خسته هستید، اول از تنفس ها شروع کنید، بعد حرکات ثابتی را انجام بدهید که برای رفع خستگی مؤثر است.  
اگر روحیه خوبی ندارید و در عشق و عشق خانواده شکست خورده اید، یا اگر فاسمانی خاصی پیش آمده چند بار بخود تلقین کنید، که بزودی روحیه من خوب خواهد شد و من دوباره شروع خواهم کرد.

### اگر خانواده شما مزاحم هستند

شب هنگامی که همه بخواب فرو رفته اند و صبح هنگامی که همه در خواب هستند تمرینات را شروع کنید.  
مواظب باشید شیطان بزرگ شما را فریب ندهد، زیرا گاهی تمایلات

درونی ما را فریب میدهند، در نتیجه ما منتظر کوچکترین بهانه‌ای هستیم که بگوییم «نشد»، «نگذاشتند»، «فرصت نشد» و از «اگر»ها به‌ضرر خود و برای تنبلی و خوابیدن استفاده می‌کنیم.

بنا بر این اگر بتوانید به «شیطان» بزرگ «بهانه» و «اگر» غلبه کنید قطعاً قادر خواهید بود هر روز صبح زود و شب هنگام خوابیدن بیدار شوید تا یک ساعت تمرینات را انجام دهید، ولی فراموش نکنید که:

نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود

مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

بخش یکم کتاب تمرکز فکر نوشته ماهاریشی ماهش  
یوگی اختصاص به تعریف تمرکز فکر دارد که عیناً ترجمه  
و در زیر آورده می شود .

## بخش یکم

### تئوری تمرکز فکر

تمرکز فکر چیست؟

«دسابانداس - چیتاسیا (۱)» تمرکز فکر عبارتست از تثبیت  
ذهن روی يك شئی خارجی و یا يك نقطه درونی. روزی يك دانشجوی  
سانسکریت (۲) نزد کبیر رفت و از او سؤال کرد: «کبیر (۳) در حال  
انجام چه کاری هستی؟» کبیر جواب داد: «پندیت (۴). من در حال  
منفک نمودن ذهن خود از اشیاء دنیوی و ارتباط آن با خداوند  
هستم».

اینست تمرکز فکر. رفتار نیک و پندار نیک و پرانایاما (۵) و  
قطع رابطه با اشیاء قابل لمس، راه رسیدن به يك تمرکز فکر سریع  
موفقیت آمیز را هموار می کند. تمرکز فکر پله ششم نردبان یوگائی  
است بدون وجود چیزی که ذهن بتواند روی آن بیاساید تمرکز فکر  
ایجاد نخواهد شد.

1- Desabandhas - chittasya dharana

2- Sanskrit

3- Kabir

4- Pandit

5- Pranayama

عزم راسخ، علاقمندی و توجه باعث موفقیت در تمرکز فکر می‌شود.

حواس شما را با محیط خارج مربوط نموده و آرامش خاطر شما را بهم می‌زنند و چنانچه خاطر شما ناآرام باشد، پیشرفتی در کار شما وجود نخواهد داشت. وقتی شمع‌های ذهن شما بوسیله تمرین و ممارست متمرکز گردند آنوقت ذهن شما تمرکز پیدا نموده و از آن میان آناندا (۱) را بدست خواهید آورد. افکار متلاطم خود را آرام کرده و هیجانات خود را ساکت نمائید و برای اینکار میبایستی حوصله و پشتکار و اراده آنامانتین (۲) را داشته باشید.

باید در تمرینهای خود بسیار منظم باشید والا تنبلی و نیروهای بازدارنده شما را از لاکشیا (۳) دور خواهند کرد. يك ذهن خوب تمرین یافته می‌تواند روی هر شیئی داخلی و یا خارجی دلخواه تثبیت شده و از درگیری با افکار متفرقه خود رها نگهدارد.

هر فردی بطریقی توانائی ایجاد تمرکز فکر خود را دارد لکن بمنظور پیشرفت روانی تمرکز فکر می‌بایستی بدرجه اعلائی توسعه یابد. فرد عادی حائز توانائی تمرکز فکر می‌تواند بمنظور بدست آوردن درآمد بیشتر کار بیشتری را در زمان کوتاهیتری انجام دهد در تمرکز فکر لازم نیست روی مغز هیچگونه فشاری وارد نموده و یا با ذهن جدال و کشمکش ایجاد نمود.

فردی که ذهنش مملو از شور و هیجان و یا تمایلات بولهبوسانه متنوع باشد بسختی می‌تواند حتی برای ثانیه‌ای روی شیئی بخصوصی فکر خود را متمرکز نماید. تنهائی — «پرانایاما» — تقلیل خواسته‌ها



و فعالیتها و قطع رابطه با شهوت و حرص و طمع و خشم و کناره گیری از اشخاص ناباب ترك مطالعه روزنامه و مجلات و رفتن به سینما و همه اینها بقدرت تمرکز فکر می افزاید.

تمرکز فکر تنها وسیله رهایی از بدبختیها و سختیها و مشقات دنیوی است. شخصی که این فن را بکار می برد جسمی سالم و دیدی صحیح و ذهنی مشعوف و بینشی قوی خواهد داشت و می تواند کارها را بآبهره بهتری بانجام برساند. تمرکز فکر موج هیجانات را فرو نشانده و جریان افکار و عقاید را تقویت و صریح مینماید. افکار خود را با استفاده از یاما (۱) و نیاما (۲) تصفیه نمائید زیرا تمرکز فکر بدون خلوص نیت فایده ای ندارد.

«جاپای (۳)»، «هرمانترا (۴)» و «پرانایاما (۵)» با ایجاد ثبات ذهنی «ویکشیا (۶)» را از بین برده و بقدرت تمرکز فکر می افزاید. تمرکز فکر را فقط وقتی بدست خواهید آورد که از هرگونه آشفتگی حواس بری باشید. روی هر چیزی که بنظر شما خوب می آید و یا ذهن شما بیشتر از همه بآن تمایل نشان می دهد فکر خود را متمرکز نمائید. در شروع کار تمرین کنید که ذهن خود را روی اشیاء بد متمرکز نمائید. البته بعداً خواهید توانست بطور موفقیت آمیزی روی اشیاء خوب و یا ایده معینی تمرکز فکر بوجود آورید. منظم بودن تمرینات در این کار بالاترین اهمیت را دارا می باشد.

اشکال نامطلوب :

فکر خود را روی يك نقطه سیاه روی دیوار یا شعله شمع و یا

ستاره درخشان و یاماه و یا عکس «اوم» (۱) یا «لردسیوا» (۲)، «راما» (۳)، «کریشنا» (۴)، «دوی» (۵) و بالاخره روی «ایشتادواتای» (۶) خود که در جلو چشمان باز شما قرار داشته باشد متمرکز نمائید.

#### اشکال مطلوب :

درمقابل تصویر «ایشتادواتای» خود نشسته و چشمان خود را ببندید. يك تصویر ذهنی از «ایشتادواتای» خود در فضای بین دو ابرو یا در قلب خود مجسم نمائید.

فکر خود را روی مولدها (۷) یا آناهاتا (۸) یا اجنا (۹) و یا هر چاکرای (۱۰) درونی متمرکز کنید. فکر خود را روی ارزشهای مغزی و مقدسی نظیر عشق، ترحم و یا هر موضوع ذهنی مستقلى که دلتان می خواهد متمرکز نمائید.

#### ۲- فکر را بکجا باید متمرکز نمود؟

فکر خود را بآرامی روی قلب (آناهاتاچاکرا (۱۱)) و یا روی فضای بین دو ابرو (آجناچاکرا و یا تریکوتی (۱۲)) و یا روی نوک بینی خود متمرکز نموده و چشمان خود را ببندید.

مرکز ذهن آجناچاکرا (۱۳) است در صورتیکه تمرکز فکر روی تریکوتی (۱۴) ایجاد شود ذهن بسادگی قابل کنترل خواهد بود. بهاکتاها (۱۵) روی قلب و یوگائیسها (۱۶) و ودانتینها (۱۷) روی آنجاچاکرا می بایستی فکر خود را متمرکز کنند.

1- Om (Aum)

2- Lordsiva

3- Rama

4- Krishna

5- Devi

6- Ishto Devata

7- Muladhara

8- Anahata

9- Ajna

10- Chakra

11- Anahatachakra

12- Ajnachakra or Trikuti

13- Ajnachakra

14- Krikuti

15- Bhaktas

16- Yogis

17- Vedantin

فرق سر (ساهاسرائاتا) (۱) مکان دیگری برای تمرکز فکر میباشد که تعدادی از ودانتینها روی آنجا و تعدادی از یوگائینها روی نوک بینی (ناسیکاگرادریشتی) (۲) فکر خود را متمرکز می کنند البته بهتر آنست که همیشه يك مکان را برای تمرکز فکر بکار ببرید. و مصرانه بآن بچسبید. اگر روی قلب فکر خود را متمرکز می کنید بآن بچسبید و هرگز آنرا عوض نکنید.

اگر شاگرد وفاداری باشید «گورو» (۳) فقط يك محل را برای تمرکز فکر انتخاب می کند، اگر مرد متکی بخود باشید می توانید محلی را برای تمرکز فکر خود انتخاب نمائید.

«برومادیا - دریشتی» (۴) تثبیت چشمان فردی بین دوا بروست. این ناحیه «آجناچاکرا» (۵) است در اطاق «مدیتیشن» (۶) روی «پدمسانا» (۷) یا «سیدهاسانا» (۸) نشسته خیره شدن بطریقه بالا را بطور ملایم از نیم دقیقه تا نیم ساعت تمرین نمائید. در این تمرین کوچکترین اختلالی نباید بوجود بیاید. تدریجاً زمان اینکار را زیاد نمائید. این عمل «کریای» (۹)، «بوگائی» (۱۰) و «ویکشیا» (۱۱) و یا پرتی حواس را از بین برده و تمرکز فکر را توسعه می بخشد.

«لردکریشنا» (۱۲) این تمرین را در بخش ۵ «اسلوکا» (۱۳) بصورت زیر تشریح می نماید :

«محدود نمودن تماسهای بیرونی بهمراه خیره شدن به بین دو ابرو بطور ثابت». این نوع تمرکز فکر خیره شدن جلویی نامیده می شود زیرا در این وضع چشمها متوجه استخوان جلویی و یا

1- Sahasrata

2- Nasikagradrishti

3- Guru

4- Brumadhya

5- Ajanachakra

6- Meditation

7- Padmasana

8- Siddhassana

9- Kriya

10- Yagis

11- Vikshepa

12- Lordkrishna

13- Sloka

استخوان پیشانی است انتخاب روش خیره شدن باین شکل و یا به نوك بینی بانتخاب خود شما بستگی دارد.

خیره شدن به نوك بینی «ناسیکاگرا - دریشتی(۱)» نامیده می شود. و در این طریقه جهت خیره شدن به نوك بینی است. حتی وقتی که در خیابان راه می روید خیرگی به نوك بینی را عمل نمائید. «لردکریشینا» این موضوع را در بخش ۶ «اسلوکا(۲)» بصورت زیر تشریح می نماید.

«نگاه کردن بطور ثابت به نوك بینی بدون توجه نمودن باطراف» این نوع تمرین مغز را استقامت بخشیده و نیروی تمرکز فکر را توسعه می دهد.

يك «راجایوگی(۳)» روی «تری کوتی(۴)» («آجناچاکرا(۵)» ناحیه بین دوا برو) که مکان ذهن در موقع بیداری است فکر خود را متمرکز می نماید. اگر بتوانید روی این ناحیه فکر خود را متمرکز کنید. بسادگی می توانید افکار خود را کنترل نمائید.

حتی در تمرین هنگام روز و در طول زمان تمرکز فکر توسط بعضی اشخاص در این ناحیه سریعاً نور مشاهده می گردد. کسانی که می خواهند در باره «ویرات(۶)» در اندیشه فرو روند و یا می خواهند بدنیا كمك کنند می باید این ناحیه را برای تمرکز فکر انتخاب نمایند. يك «باکتا(۷)» و یا يك فدائی می باید روی قلب و یا مرکز احساسات و هیجان، فکر خود را متمرکز کند. کسی که روی قلب فکر خود را متمرکز می کند مقدار زیادی «آناندا(۸)» بدست

1- Nasikagra

2- Sloka

3- Rajayogi

4- Trikuti

5- Ajnachakra

6- virat

7- Bhakta

8- Ananda

می آورد بنابراین کسیکه می خواهد آناندا بدست بیاورد می باید فکر خود را روی قلب متمرکز نماید.

يك «هاتایوگی (۱)» فکر خود را روی «سشومنانادی (۲)» یعنی معبر میانی نخاع شوکی و روی يك نقطه معینی مثل «مولادهارا (۳)» یا «مانی پورا (۴)» یا «آنجاچاکرا» تثبیت می نماید. بعضی از یوگائیسها «چاکراس (۵)» پائینی را صرف نظر نموده و فکر خود را فقط روی «آجناچاکرا (۶)» تثبیت می کنند.

تئوری آنها اینستکه با کنترل «آنجاچاکرا» همه «چاکرا» های پائین تر بطور اتوماتیک تحت کنترل در می آیند. وقتی روی «چاکرائی» فکر خود را متمرکز می نمائید يك رشته ارتباط نخ-مانندی در ابتدای بین ذهن و «چاکرا» (مرکز انرژی روحی) بوجود می آید. سپس يك یوگائی در طول «سوشامنا (۷)» از «چاکرائی» به «چاکرای» دیگر صعود می نماید.

صعود بطور تدریجی و با تلاشهای صبورانه عاید می شود حتی يك تکان صرف به دریچه «سوشامنا» باعث نزول انبوهی از «آناندا (۸)» (برکت) می شود در این حالت از خود بیخود شده و بطور کامل دنیا را فراموش می نمائید. وقتی قدری دریچه «سوشومنا» تکان داده شود «کولا کوندالینی ساکتی (۹)» سعی می کند داخل «سوشومنا» بشود «ویراگیای (۱۰)» عظیمی وارد شده و شما بی مهابا شده و بناظر متنوعی را مشاهده نموده و شاهد «آنتراجیوتیس (۱۱)» باشکوه

1- Hatayogi

2- Sushumna

3- Duladhara

4- Manipura

5- Chakras

6- Ajnachakra

7- Sushumna

8- Ananda

9- Kula Kundalini Sakti

10- Vairagya

11- Antrajyotis

خواهید گردید که در اصطلاح «اونمانی آوستا (۱)» نامیده می‌شود. با عمل و حفظ کنترل روی «چاکراهای» مختلف می‌توانید «سیدهیستهای (۲)» مختلف و انواع «آنانداها» و دانشها را بدست بیاورید. اگر «مولادهاراچاکرا (۳)» را تسخیر نموده باشید این بدان معنا خواهد بود که بواقعیت زندگی خود تسلط پیدا نموده‌اید.

### کلاس یا درجات صعود انسانی

در اثر تمرینات یوگا و خودهیپنوتیزم درجه هوش، درک، فهم، نقل و بطور کلی نبوغ و شخصیت و انسانیت ما نیز ترقی می‌کند، همانطور که هر شخصی از کلاس اول ابتدائی شروع می‌کند و از نقطه نظر یادگیری بالا می‌رود و تا به مرحله لیسانس و فوق لیسانس و دکتری میرسد، همانگونه تمرین و ورزشهای یوگا و خودهیپنوتیزم کلاس بکلاس شعور و آگاهی ما را بالا می‌برد، که طی این درجات را هفت کلاس یا درجه تقسیم کرده‌اند. مکتب «گورجی اف-اسپنسکی» که در مغرب زمین پیروان بسیار دارد، طی درجات شعور و آگاهی و عقل بشر را هفت درجه یا کلاس تقسیم کرده است.

درجات یا کلاسهای زیر از کتاب یوگا نوشته جیمس هویت با کمی تشریح و تفسیر بیشتر نقل می‌شود.

بشر کلاس اول: بشر کلاس اول یا بشری که شعور و هوشش هنوز در درجه اول است، بشر فیزیکی است، این بشر در درجه حیوانی است، «من» و «تن» خود را یکی می‌داند، حرکات و وظایف

حیوانی او دائماً بر وظایف فکری و ذهنی او می‌چربد. برای او آموختن براساس تقلید یا احساسات حیوانی پایه‌گذاری شده است همه‌چیز را باید حفظ کند. معلومات را باید بزور به او خوراند و تعلیمش داد و او نیز مانند طوطی هرچه آموخته باشد تکرار می‌کند. سه کلمه «حلق و دلق و جلق» معرف شخصیت این اشخاص است.

چنانکه آیه ۵۳ از سوره ۱۲ قرآن اشاره می‌کند، نفس حیوانی در زندگی انسان کاملاً غلبه و تسلط دارد، در این مرحله جز آثار حیوانیت سر نمی‌زند.

همه کارها و حرکات شخص درین مرتبه نشانی از طبیعت حیوانی است و نفس او همیشه امر به شرارت و بدی می‌کند - انسان در این مرتبه‌ها یا همان کلاس‌های پالین فرق زیادی با حیوان ندارد بلکه در برخی موارد خصوصیات اخلاقی بعضی حیوانات برایشان برتری دارد.

ولی در زمان حال در میان نوع بشر، نمونه این مرتبه‌های پست و پالین کمتر پیدا میشود، زیرا که نوع انسان قوس نزولی را تا آخر پیموده و حالا در حال طی کردن قوس صعودی است، بنا براین انسان‌ها مراحل حیوانیت مطلق را پشت سر گذاشته‌اند. در هر فرد انسان امروزی هر قدر هم بی‌حس و ظالم و خونیخوار و قاتل و شریر باشند باز در بعضی حالات و دقیق زندگی نور محبت رحم و شفقت و حس انسانیت ولو برای چند ثانیه باشد باز در دل وی ظهور و تجلی می‌کند، از اینرو حتی اکثر طوایف وحشی امروزی دنیا در مراتب بالائی از مرحله اول یعنی مرحله حیوانیت زندگی می‌کنند.

در مرحله حیوانیت نفس اماره کاملاً غلبه دارد و اعمال زشت شخص بر اعمال نیکش غلبه دارد، زیرا که او متوجه بدی اعمال خودش نیست، زیرا قوای عقلی او آنقدر تکامل و نشوونما نکرده است که بتواند بد را از نیک تمیز دهد و نیک را بر بد اختیار کند، چنانکه زمان حاضر هم بعضی

مردم هستند که کارهایی می کنند که از روی ایمان در نظر ایشان خوب و شایان تحسین و ثواب است مانند اعمال بعضی از مردم متدین متعصب، ولی در نظر ما که منشاء و تأثیرات آن اعمال را درك مینماییم بد است.

این مرحله شباهت به دوره دوم زندگی بچه دارد از هفت تا چهارده سالگی که درین دوره طبیعت بچه قسمت اعظم نیروی خود را در راه پروردن بدن و استخوان بندی بکار میبرد و احتیاجات مادی جسمی بچه بر احتیاج های جسمی او غلبه و برتری دارد.

به عقیده من در برخی از مردمان فعلی حالت حیوانیت وجود دارد، زیرا يك حيوان فقط بطور غریزی و طبیعی میخورد، بخوابد و تمایلات جنسی خود را ارضاء کند، البته نباید منکر شویم که هر انسانی هم احتیاج به خوردن، خوابیدن و ارضاء تمایلات جنسی دارد، ولی فرقی با حیوان اینست که اولاً حیوان متوجه نیست و بطور غریزی و طبیعی زندگی می کند، ثانیاً انسان میتواند به غیر از سه عمل یادشده کارهای نيك بسیاری هم انجام دهد، ولی وقتی انسان متوجه شد که برای برتری روح و فکر خود لازم است که خوردن و خوابیدن و امور جنسی را کنترل کند، مرحله تمیز و تشخیص پیش می آید و این ورود انسان از کلاس اول به کلاس دوم است، که این حس تمیز و تشخیص در حیوان نیست و حالا وارد تعریف حالات روحی و فکری انسان کلاس دوم میشویم.



## بشر کلاس دوم

### مرحله تشخیص و فرق گذاری یا مرحله نفس لوامه

هر که را آینه صافی نشد از ذنگ هوس  
دیده‌اش قابل رخساره حکمت نشود

بشر کلاس دوم : یا بشری که شعور و هوشش هنوز در درجه دوم است يك پله از بشر کلاس اول بالاتر است. یعنی علاوه بر فرائض حیوانی، احساسات رشد کرده‌ای نیز دارد، چنین بشری تابع احساسات خود است، تابع عقل و منطق، خوبی و بدی و زشتی و زیبایی نیست، یعنی بدنبال چیزی می‌رود که احساساتش بسوی آن کشش دارد معتاد می‌شود چون میل و احساس به مواد مخدر دارد.

بشر کلاس اول آنگاه فهم ندارد که بین خوب و بد فرق بگذارد، هر چه دلش میخواهد و غریزه‌اش فرمان میدهد عمل می‌کند، ولی بشر کلاس دوم فهم و شعورش بیشتر میشود، چشمهای درویش گشاد تر میشود، در نتیجه بین کارها و اعمال نيك و بد فرق میگذارد، ولی هنوز قادر نیست بهتر و نيك تر را انتخاب کند.

درین مرحله که آیه ۲ از سوره ۷۵ به آن اشاره می‌کند قوای عقلی کم کم شروع به نشو و نما می‌کند و انسان بین کارهای نيك و بد تمیز میدهد و يك حس درونی در او پیدا میشود که او را از ارتکاب کارهای بد می‌پرهیزاند ولیکن این ندا و امر درونی هنوز ضعیف است و تأثیر بر رسی ندارد بنابراین

قادر نیست از انجام کارهای بد خودداری کند، ولی از ارتکاب هر کار بدی بکلی نوع پشیمانی حاصل میشود، و چون قوه اراده و عقل هنوز قدرت و نفوذ کامل ندارند که او را مانع از ارتکاب کارهای بد شوند از اینرو اغلب اوقات اودر سنجیدن نیک و بد بخطا میرود و شک مینماید و پس از حصول یقین بازهم از انجام کار بد نمی تواند خودداری کند، چونکه قوه عقل و اراده هنوز ناتوانند.

بدین جهت بشر کلاس دوم پس از ارتکاب کار بد به یکنوع ناخرسندی و پشیمانی و دل تنگی بطور محسوس و گاهی هم پوشیده و بی نام در درون حاصل شده و شخص را بی آرام و مضطرب میسازد و اکثر اوقات مردم علت این ناراحتی ها و اختلالات درونی را نمی توانند بفهمند و دچار حیرت میشوند و یا علت های آن را در دیگران و در چیزهای خارجی و حتی در تغییرات آب و هوا و حوادث طبیعت جستجو می کنند. ولی آنها لیکه مراقب نفس خود هستند و علت حقیقی بی قراری خود را نمی فهمند شروع به مذمت و ملامت کردن نفس خود مینمایند. نفس لوامه یعنی نفس ملامت کننده و سرزنش کننده که در این مرحله ظاهر میشود. این حال دلالت بر بیدار شدن حس وجدان اخلاقی یعنی امر درونی می کند و نشانه هدایت و اطاعت نفس است، زیرا که این توبیخ و ملامت از خود نفس حیوانی سر نمیزند بلکه ندای روح ملکوتی است که او را دعوت به کسب فضیلت مینماید.

وجدان اخلاقی انسانی جز همین ندای روح علوی و مربی و ملکوتی یا چیز دیگر نیست، ولی این روح یا همان شعور باطن همیشه و در هر آن ما را ندا و هدایت مینماید و ما را امر و نهی می کند، لیکن داد و فریاد و جوش و خروش و جار و جنجال هوسهای نفسانی و شهوت های حیوانی اجازه و مجال و قدرت نمی دهد که ما آن ندای لطیف آسمانی را بشنویم اینک که اغلب بزرگان دین و اولیای مبین و عرفانی همه ملت ها گوشه نشینی و اشتغال به مناجات و نماز و روزه و دوری از زندگی روزانه را توصیه نموده اند فقط برای این بوده که انسان در تنهایی بخود آید و از وسایس نفس حیوانی آزاد و فارغ شود و تحریک های خارجی را فراموش کند و آتش حرص ها و شهوت های خود را مدتی خاموش سازد تا بتواند آن ندای آسمانی روح

را از درون خود شنود و رایحه از عالم ملکوت ولذت بمشام نفس او برسد تا او را بیدار کند و آتش اشتیاق او را به عالم معنا و بالا در دل وی روشن سازد در نتیجه این حال و این مراقبت نفس طریقت موسوم به ملامتیه در تصوف بوجود آمده است و امروز بسیاری از مردم روی زمین با اختلافها و شکلهای گوناگون در مراتب هفتگانه این مرحله دوم تکامل نفس قدم میزنند و این مرحله درست معادل دوره دوم زندگی و یا دوره اول جوانی است که از سال چهارده تا سال بیست و یک امتداد می یابد.

## بشر کلاس سوم

### مرحله انتخاب بهتر یا مرحله نفس متفکره

در بیابان فنا گم شدن آخر تاقی  
ره بپرسیم مگر پی به مهمات بریم

بشر کلاس سوم : بشر درجه سوم بشری است که عقل و منطق او نیز رشد کرده است، دارای فهم و درک قوی است، استدلال می‌کند، تمیز و تشخیص می‌دهد، از کتابها استفاده می‌کند، بکمال مطالعه و کتاب می‌تواند دانشمند شود.

مکتب «گورجی اف - اسپنسکی» معتقد است که تمام نوع بشر در هنگام تولد ذاتاً و غریزاً در یکی از این سه درجه قرار دارند، و اگر بخواهند بدرجه بالاتری از هوش و ذکاوت و نبوغ برسند، باید شروع به تربیت نفس و مبارزه با هوی و هوس خود نمایند. بعبارت دیگر به کمال عرفان، تصوف، یوگا و خودهیپنوتیزم خود را بکلاس یا درجه بالاتری از هوش عالی برسانند.

در این مرحله قوه تفکر و تمیز در نفس انسان بخوبی ظهور کرده نشو و نمای محسوسی پیدا می‌کند، ولی این دلیل نیست که در مرحله‌های سابق قوه تفکر و تمیز وجود نداشته است، بلکه مقصود این است که در این مرحله با کمال قدرت خود جلوه گر میشود مانند ماه شب چهاردهم نسبت به هلال و ماه شب هفتم.

از اینرو در این مرحله کمتر خطائی در سنجیدن و جدا کردن میان نیک و بد اتفاق می‌افتد.

امروزه در میان ملت‌های متمدن کمتر کسی پیدا میشود که بکلی از تشخیص نیک و بد عاجز و بی بهره باشد. وجود این همه آثار علمی و فلسفی

واخلاقی که در نزد همه ملت‌ها فراوان است دلالت می‌کند که نوع بشر از حیث قوه تمیز در میان نیک و بد چندان بیمایه و فقیر نیست.

به عبارت دیگر انسان متمدن امروزی از حیث هوش، ذکاوت و فهم و شعور چیزی کم و کاست ندارد و اختراعات گوناگون بشمار و حرفت‌ها و صنعت‌ها و علم‌ها و ترقیات فنی و تکنیکی این حال را ثابت می‌کند.

دراکثر انسان‌های امروزی اراده‌شان هنوز قوی و نیرومند نشده، بسیاری از مردم از ته‌دل می‌خواهند که کار بد و گناه نکنند ولی آن اراده قوی و العاسین را ندارند که ایشان را از ارتکاب کار بد بازدارد.

اراده انسان‌های امروزی غالباً آلوده باهوس‌ها و شهوت‌های نفس حیوانی است، یعنی برانگیخته تمایلات نفسانی مانند حرص و تکبر و غرور و خودخواهی و ریاست‌طلبی و تسلط بر دیگران و امثال آن می‌باشد و فقط در اجرای اینگونه آمال کار می‌کنند و به عبارت ساده‌تر مامور و مستخدم مطیع نفس حیوانی است.

### سه نوع اراده

- عارفان حقیقت بین ودانایان راهنما اراده را به سه نوع تقسیم کرده‌اند.
- ۱- اراده حیوانی: اول اراده نفسی یا حیوانی که امروزه در اکثر مردم کنونی حکمران است.
  - ۲- اراده عقلی: دوم اراده عقلی که در تمدن جدید و در دل نژاد نو تولد و ظهور خواهد کرد.
  - ۳- اراده خدائی: سوم اراده خدائی که در مراحل آخر تزکیه نفس و در انسانهای ششم و هفتم نوع بشر تجلی خواهد کرد.
- همه انسانهای فعلی اراده عقلی ندارند، در نتیجه با وجود داشتن قوای هوش و ذکاوت و فکر و تمیز و علم و معرفت باز هم نمی‌توانند خود را از ارتکاب اعمال مخالف فضیلت و عقل نگاهداری کنند و تنها افکار و نیات خوب و خیر خواهانه و حق‌پرورانه را بموقع اجرا گذارند. بدینجهت تاملاتی دچار همین حال خواهند بود مگر اینکه به تأیید و آسمانی و افاضه عنایت

رجمانی به زودی ملتفت خطا و اشعباه خود گشته از این راه برگردند و راه مرحله آینده تکامل را پیش گیرند و هدایت خداوندی را در این راه از ته دل درخواست کنند چنانکه خواجه شیرازی گفته است.

در بیابان فنا گم شدن آخر تاکی ره بپرسیم مگر پی به مهمات بریم

حالات، روحیات و افکار بشر کلاس سوم مطابقت و شباهت بدوران سنین بیست و یک تا بیست و هشت سالگی انسان دارد که درین دوره با وجود نشو و نمای نیروی تفکر و تعقل هنوز نیروی نفسانی غلبه دارد و از این جهت مردمان کنونی روی زمین که حالا درین مرحله قدم میزنند دچار اینهمه سختی‌ها و مصیبت‌ها و گرفتار چنگال نفس حیوانی هستند.

### دوران جوش و خروش

اینحال بخوبی نشان میدهد که این مرحله دوره جوش و خروش احساسات و عواطف قلبی مثبت و منفی و آرزوها و ایده‌آلهای حسی است در زیر سایه نیروی این حسیات و عواطف است که ترقیات مادی و صنعتی حیرت بخش بوجود آمده و می‌آید، ولی باز هم به علت ضعف قوه عقل و نداشتن اراده عقلی همه این محصولات قدرت هوش و فکر و ذکاوت و کوششهای فراوان در راه تسکین هوا و هوسهای نفسانی و خودپرستی‌های شخصی صرف میشود. البته گاهگاهی هم بعضی آمال علوی و ایده‌آلهای معنوی مانند آفتاب از پشت ابرها برای چند ثانیه نمایان شده و جلوه گر میشوند و چندسالی افق زندگانی يك ملت و یا نوع بشر را روشن میسازند ولی باز غروب می‌کنند و ناپدید میشوند.

اوضاع کنونی و بحرانی امروزی نوع بشر که بسیاری از هواخواهان آسایش و معرفت را نومید و متزلزل نموده و روی زمین را نمونه دوزخ ساخته است نیز بالاخره انجام خواهد یافت و دوره بهتری حتما نمایان خواهد شد.

این سه مرحله یادشده، مراحل نخستین تربیت و تزکیه نفس است، و وظیفه پرتوخواه مراقبت و هدایت و بلکه گاهی جنگ با نفس میباشد، این سه مرحله که مطابق با دوره‌های سه‌گانه از هفت تا بیست و هشت سال است

پراز فعالیت وجوش و خروش و جنگ و ستیز و قهر و غلبه و زور آزمائی و قهرمانی است چنانکه در مرحله اول قوای عضوی جسمی و در مرحله دوم قوای حسی و قلبی و در مرحله سوم نیز قوای فکری و عقلی باید تربیت و رام شوند، در این مرحله ها باید سینه را به سختی ها و زحمت ها و رنج های فراوان سپر ساخت ولی هیچ رنجی و دردی بی سود و بی مکافات نمی ماند و درین رنجها و کوشش ها مقصود کشتن نفس نیست، بلکه رام و مطیع و فرمانبر کردن اوست و انداختن قوای او در مجراهای جدید صالح سودمند و علوی بطوریکه همه هوسها و حس ها و نیروها خادم قلب پاک و اراده عقلی نفس ناطقه شوند چنانکه خواجه گفته است:

اگر از وسوسه نفس و هوا دور شوی

بی شکی راه بری بر حرم دیدارش

## بشر کلاس چهارم

### مرحله عقل کامل

#### یا مرحله ملهمه

بشر کلاس چهارم : بشر کلاس چهارم بشری است که شروع به تربیت نفس خود نموده و از طریق تمرکز فکر تا حدودی درجه هوش و نبوغش بالا آمده است، ضمیر ناخودآگاهش در حال تمرکز یافتن است، و میخواهد بر روی يك «من» متمرکز شود و سایر «من»ها یا تمایلات و شهوات مختلف و رنگارنگ را بدور بریزد.

در این مرحله قوه تعقل نشوونمای کامل مییابد، نیروی اراده عقلی نیز تجلی و ظهور می کند. قوه عقلی غیر از اراده نفسی است، درین مرحله فقط عقل حکمفرماشته و بوسیله اراده عقلی نیز احکام و اوامر عقل در همه شئون زندگی و اعمال بشر جاری خواهد شد.

اراده عقلی مستلزم مراد عقلی است و اراده عقلی خالی از غضب و شهوت متعلق نمی شود مگر به خیر با لذات.

چنانکه معروف است از مرد عاقل کار بد سر نمی زند اما از مرد متفکر باهوش و ذکاوت کار بد سر میزند و حتی بدبختانه درین عصر بیشتر کارهای بد از مردمان عالم باهوش و ذکاوت سر میزند.

فرق متفکر و عاقل : ممکن است شخصی بسیار متفکر باشد، ولی تفکرش را در راه بدی شر و فساد بکار اندازد، مانند بسیاری از خون آشامان تاریخ جهان، بسیاری از تبهکاران و برخی سیاستمداران.



شخص متفکر ممکن است قول بدهد ولی عمل نکند ، ولی بشر عاقل به قولش وعهدش عمل خواهد کرد.

شخص متفکر ممکن است اختراعاتش در جهت فساد و نابودی بکار رود ، ولی شخص عاقل عملی خلاف نابودی بشریت انجام نمیدهد . پس ملاحظه میفرمائید که بین انسان متفکر و عاقل فرسنگها راه است. بشر متفکر دانشجوی کلاس سوم است ، ولی بشر عاقل وارد کلاس چهارم شده است.

**حکیم یا عاقل:** کاظم زاده ایرانشهر در کتاب اصول اساسی روانشناسی می نویسد مرد عاقل را حکیم نیز مینامند که بفارسی دانا گفته میشود ، بنابراین حکمت معادل تعقل است نه تفکر. فرق میان حکیم و متفکر آنست که فکر و عقل و علم خود عمل می کند ، ولی متفکر و دانشمند کمتر عمل می کند و یا غالباً عمل نمی کند.

میان قول و فعل ، علم و عمل مرد حکیم فرقی نیست ، هر چه بگویند عمل می کند، هر کاری که انجام دهد موافق علم و قول اوست، به حرف او میتوان اعتماد کامل حاصل نمود، اما در میان قول و فعل، علم و عمل مردمان متفکر باهوش و با ذکاوت و دانشمند غالباً نه تنها هزاران فرسخ مسافت و فاصله وجود دارد ، بلکه کوهها و دریاها و ناقابل عبور پیدا میشود ، بطوریکه گاهی اصلاً قول و فعل، علم و عمل ایشان مانند روز و شب سیاه و سفید، بکلی ضد یکدیگرند.

یکی از بزرگترین اسباب بدبختی ملت های متمدن همین حالت ناگوار اخلاقی است که برای صدق گفتار و عمل میزان صحیحی در دست باقی نمانده است اعتماد و اعتبار بقول و گفتار شفاهی و کتبی حتی در میان بزرگان و راهنمایان و زمامداران ملت ها کاملاً سلب شده است.

امیدواریم هر چه زودتر انسان های کلاس سوم، تکامل روحی و مغزی یافته و وارد کلاس چهارم شوند، زیرا در کلاس چهارم دروغ ، تقلب، بغض و دشمنی، هوا و هوسهای نفسانی و خودپرستی و حرص و غارتگری وجود ندارد.

دوره چهارم را از اینرو و مرحله نفس ملهمه نیز میتوان نامید که در نفس مرد سالک نخستین بار پر تو الهام ربانی نور پاش میگردد و آفتاب سعادت، محبت

و فضیلت سرتاسر حیات درونی مرد سالک را منور خواهد ساخت.  
همین حال نیز در صفحہ دل پاک شده مرد سالک ظهور کرده بانور الهام و سکوت و آرام مشام جان او از فیض آسایش درونی و استراحت وجدانی که نتیجه پیروزی بر نفس حیوانی است برخوردار خواهد گشت و لذت روحانی غلبه بر نفس را خواهد چشید.

کلاس یا مرحله چهارم مطابق و معادل سنین بیست و هشت تا سی و پنج زندگی انسانی است که در اینجا هم از یکطرف قوه عقل کم کم بر حس ها و هوسهای نفسانی غالب آمده آنها را مطیع خود میسازد و در راه آمال علوی و عقلی بکار می اندازد و از طرف دیگر هم انسان از آمال بلند نوع پرور و محبت و عشق حقیقی بی ریا و فدای نفس در راه نیکبختی خانواده و ملت و نژاد ملهم میگردد و یک خط روش عقلی و معنوی برای خود تعیین نموده با استقرار و آرامش قلبی و درونی همه نیروهای نفس خود را در این خط روش تمرکز میدهد و بکار میبرد.

از حیث قدرت و توانائی و رونق و عظمت، این مرحله یکی از درخشانترین و پر شورترین دوره زندگی فردی و اجتماعی و جسمی و روحی بشر میباشد.

در دوران زندگی افراد سنین بین ۲۸ تا ۳۵ سالگی، آغاز زندگی صحیح اجتماعی و عملی است، یعنی هر جوان کوشا و فعالی پس از تکمیل تحصیلات نظری و اخذ تعلیمات و تربیت در دانشگاهها شروع به عملی کردن معلومات و بکار بردن قوای فطری و اکتسابی خود در آغوش خانواده و در محیط هیئت جامعه می کند.

همانطور هم این کلاس یا مرحله چهارم در زندگی مرد سالک یک دوره فعالیت بزرگ و جوش و خروش و جنگ و مقاومت با نفس و فتح و مغلوبیت و ناکامی و کامیابی هاست.

همچنین مرد راهرو و پیر تو جو در این کلاس یا مرحله چهارم از تزکیه نفس کم کم شروع می کند به چیدن میوه شیرین زحمات و کوشش ها و ناکامیها و ریاضتها و مقاومتها و محرومیتها بیکه با متانت و توکل

وایمان تحمل نموده است. از این تاریخ عملاً وارد مراحل بالاتر گشته  
واقعیّت آن همه حقایق را که درباره مقام و حالات گوناگون تزکیه نفس  
مانند مکاشفه و الهام و جذب و ذوق و اشتیاق و جز آن درین مراحل پالین  
روی میدهند شنیده بوده است، حالا از روی عمل و یقین، فعلاً احساس  
مینماید و قوت قلب و قوه توکل و ایمان و اعتمادش بر الطاف و فیوضات  
و هدایت پروردگار روز بروز قوی تر میگردد و یقین حاصل می کند که:  
قول عارف نیست از تقلید و ظن محض تحقیق و یقین است این سخن

## بشر کلاس پنجم

### یا مرحله نفس مطمئنه

بشر کلاس پنجم : بشر کلاس پنجم یا درجه پنج به «احدیت» پیوسته، بعبارت دیگر به حالت دائماً خود هیپنوز درآمده است، روشن بینی خاص و خارق العاده ای نسبت به بسیاری از امور دارد، دانشش به حد کمال است، دانش غیر قابل تقسیم این شخص فقط دارای يك «من» غیر قابل تقسیم است و دانشی که دارد از خود اوست از نهاد اوست اکتسابی از خارج و از کتب نمی باشد. آنچه او می داند تمام وجودش آن را می داند.

بشر کلاس چهارم گرچه قادر است، کارهای نيك انجام دهد، ولی ممکن است گاهی دچار اشتباه شود و باز هم فریب لی بیدورا بخورد، تاریخ زندگی برخی روحانیون نشان میدهد که يك عمر عقیف و پاکدامن زندگی کرده اند، ولی ناگهان لغزیده و در زمان و مکان خاصی شهوت بر آنها غلبه کرده است، قل است که زن جوانی به يك روحانی مراجعه می کند، شهوت به آن روحانی غلبه کرده و به آن زن تجاوز می کند، در همان موقع درب منزل صدا می کند و چند نفر مراجعه می کنند، روحانی زن جوان را داخل يك خمره بزرگ کرده و درب آن را می بندد، زن جوان در آن خمره خفه می شود ملاحظه میشود که چگونه ممکن است، يك روحانی هم مرتکب جرم زنا بشود و هم مرتکب جنایت.

ولی بشر کلاس پنجم مطمئناً هیچگاه مرتکب چنین اشتباهی نخواهد شد. زیرا با سالها تمرین و ممارست روحی و روانی سوپراگو (۱) یا همان

۱- برای درک و فهم سوپراگو به کتاب روانشناسی هیپنوتیزم، سیر فهرائی مراجعه

«فراخود» خود را کاملاً تقویت کرده است.

### بنابر این:

در دوره چهارم که شرح آن گذشت، با وجود تکامل یافتن قوه تعقل و اراده عقلی با زندگی انسان خواه فردی و خواه اجتماعی بکلی از خطا و گناه برکنار نخواهد ماند، چو تکه قوای نفسانی و حیوانی بکلی ریشه کن نشده و به عبارت درست‌تر تبدیل به قوای روحانی نشده‌اند، یعنی هنوز خامند و نرسیده‌اند، از اینرو در اکثر اوقات همان قوای حیوانی سر خود را بلند کرده و اظهار حیات و زور و قدرت خواهند نمود، چنانکه اینحال در زندگی مرد راهرو و پر توجو نیز بارها پیش می‌آید و گاهی او را گرفتار وحشت و حیرت و نومیدی می‌سازد، ولی راهبران بینادل این تجربه‌ها را کرده و از پیدا شدن این حال‌ها ما را آگاهی و دلداری داده‌اند، پس در اینحال و درین گونه برگشت‌ها و تنزل‌های ناگهانی نباید دل از دست داد و نومید و مضطرب گردید، بلکه به مراقبت باید افزود و با جان آن حادثات ناگوار و آن حال‌های پر اضطراب را پذیرفت و به رفع آنها کوشید، زیرا که شرط سلوك و مقتضیات تزکیه نفس همین است، چنانکه خواجه گفته است.

تا شدم حلقه بگوش در میخانه عشق

هر دم از نو غمی آمد به مبارکبادم

در دوره چهارم روح ملکوتی نمی‌توانست بخوبی و کاملاً در نفس ناطقه تجلی و انوار فیض خود را نمودار کند زیرا که بسی ابرهای تاریک هوا و هوس در آسمان صاف دل وی پدیدار میشدند، بطوریکه گاهی رخسار درخشان نفس ناطقه یعنی عقل بی‌آلایش را مدتی می‌پوشانیدند، چنانکه اینحال در زندگی بسیاری از اولیاء و عرفا و حتی انبیاء هم روی داده است؛ بطوریکه دچار سر پنجه دیو غفلت شبهه و نومیدی گشته مجبور به جنگ و ستیز و قهر و غلبه بر نفس شده‌اند و حتی بعضی اوقات نیز موقتاً

مغلوب قوای نفسانی گردیده‌اند، تا بر ضعف خود پی ببرند و کبر و غرور را از ریشه برکنند و پناه بلطف و عنایت آفریدگار توانا برند و به تسلیم و رضا و صبر و شکر خود بیفزایند تا همه آنچه از قدرت در نهاد ایشان بود به فعلیت<sup>۱</sup> درآید. آنگاه به قوت روح جاودانی و بقدرت فیض آسمانی دوباره بر جنود<sup>۲</sup> شیطانی و هواجس<sup>۳</sup> نفسانی غالب آمده‌اند.

### برخی از رجال:

در مرحله چهارم هنوز احتمال پس افتادن از مقام و مرتبه عقل و کمال باقی میماند و نفس انسانی از مغلوب شدن در دست هوا و هوس و قوای حیوانی بکلی مطمئن و در امن و امان نیست و ممکن است با اندک اشتباه و غفلت و خطا دلش بلغزد و مقام خود را از دست بدهد و پائین تر بیفتد و از عهده مقاومت در مقابل فریب‌ها و حیل‌ها و مکرهای نفس حیوانی بر نیاید و زحمات گذشته‌اش به هدر رود، چنانکه يك مریض که تازه از بستر ناخوشی بیرون آمده و دوره قحطت و ضعف را میگذراند، با اندک غفلت و ناپرهیزی و یا اقراط و تفریط سبب برگشتن ناخوشی خود میتواند شد. همچنین در زندگانی افراد انسانی به سر بعضی از رجال بزرگ تاریخی در قلمرو دین و سیاست و علم و معرفت و فضیلت آمده است که با اندک لغزش و راه دادن کبر و غرور و حرص و شهوت از مقام بلند خود افتاده و عبرت آیندگان واقع شده‌اند.

ولی درین مرحله پنجم که نفس عنوان و صفت مطمئنه میگردد، طوری در مقام خویش استوار و پافشار و برقرار خواهد بود که دیگر ترس لغزیدن و پائین افتادن و مغلوب هوسها و فریب‌های نفسانی و گرفتار و ساس<sup>۴</sup>

۱ - «به فعلیت درآمدن» یعنی به عمل درآمدن و عمل شدن.

۲ - جنود = سپاه، لشکر.

۳ - هواجس = هوا و هوس.

۴ - و ساس = وسوسه‌ها.

شیطانی شدن باقی نخواهد ماند.

بدینقرار راهرو روشندل اطمینان کلی حاصل خواهد کرد که آن سرمایه معرفت و فضیلت و آن مقام پاکی و علویت که از پرتو رحمتها و کوششها و فداکاریها و ریاضتها و مراقبتها و محرومیتها و ناکامیها تحصیل و ذخیره نموده است دیگر از دستش نخواهد رفت.

درین مرحله مرد عارف نه تنها قوای حیوانی خود را بکلی بوسیله کیمیای عشق و معرفت خدائی در بوتۀ دل پاک خود مبدل به نیروهای آفریدگار روحی ساخته و سیماب حسیات پست نفسانی خود را مغلوب بزر تاب صفات رحمانی خواهد نمود، بلکه دیگر اثری هم از صفات لازمه مراتب حیوانی در او باقی نخواهد ماند.

آسمان حیاتش بکلی از ابرهای قوای منفی آزاد گشته شاهد دلربای روح ملکوتی با کمال عظمت و شکوه و چلال مانند آفتاب جهان تاب جمال کبریائی و نور پاش خود را در آن آسمان پاک و صاف تجلی خواهد داد. و آئینه دل غیب نمای عارف بکلی صاف از زنگ هوسهای نفسانی گشته مظهر جلوه های روح سبحانی خواهد گردید.

این مقام همان است که مضمون آیه ( و رفعا مکانا علیا ) مکان و مقام او را عالی گردانیدیم شامل آن است و از آن بمقام محمود تعبیر نموده اند. در این مقام است که جنگ با نفس خاتمه می یابد و نفس حیوانی رام و فرمانبر گشته مرد عارف از زنجیر هوسها و تحریکها و هیجانهای شدید نفسانی آزاد میشود و حتی بدن او هم پیرو اراده عقلی شده بار سنگینی برای وی نمی شود بلکه يك را هوار بار برداری می گردد.

### لطافت و نورانیت:

در این مقام همه اعضاء و جوارح بدن نیز کسب لطافت و نورانیت می کنند و حسها و نیروهای نفس در زیر تابش یکسره پرتوهای روح ملکوتی بالاترین درجه حساسیت و باریکی را دارا شده پذیرای همه

رنگهای نور آن آفتاب معنی میشوند و آنها را در ذات خود با هزاران زیبایی جلوه گر میسازد چنانکه گفته اند.

پس بدانی چونکه رستی از بدن      گوش و بینی چشم میباید شدن  
راست گفتا آن شه شیرین زبان      چشم گردد مو به موی عارفان

تا ۴۲ سالگی :

این مرحله با مراتب هفتگانه خود مطابق سالهای سی و شش تا چهل و دو میشود، این دوره زندگی نسبت به دوره های گذشته همین فرق درخشان را نشان میدهد که شرح دادم، به شرطی که انسان همه دوره های گذشته را موافق دستور و احکام عقل سلیم بسر برده و از فیض يك تربیت درست کامل بهره مند شود، و زندگی خود را موافق آن احکام و آن تربیت قرار داده و بسر برده باشد.

### ارزش زمان و مکان :

در این مرحله های آخری ارزش زمان و مکان از میان بر میخیزد و مرد عارف پرده های ظلمانی مادیّت را دریده در توی انوار بی پایان قدرت خدائی سیر می کند یعنی درهای ملکوتی آسمان بر وی دل افشاده میشوند و آنجا نشانی از زمان و مکان پیدا نیست، مرد عارف اکثر اوقات از خود بیخود گشته در حریم معرفت کل و در دایره انس ابدیت و سرمدیت جولان مینماید و حتی از قیود عقل بشری گاهی وارسته<sup>۲</sup> شد مستغرق<sup>۳</sup> در یای حیرت و ابدیت میگردد چنانکه گفته اند :

گرد هستی ها ز دامن رفته      پای همت بر دو عالم کوفته  
از میان برخاسته گفت و شنود      ره روان غیب در عین شهود

۱ - سرمدی = همبستگی - ابدی.

۲ - جولان = پرخ زدن و گردش کردن.

۳ - قیود = جمع قید و قید بمعنی «بند» است.

۴ - وارسته = آزاد و راحت.

۵ - مستغرق = غرق شدن.



## بشر کلاس ششم

یا مرحله نفس راضیه

بحری است بحر عشق که هیچش کناره نیست  
آنجا جز آنکه جان سپارند چاره نیست

### قطع علائق و تمایلات از امور معنوی و اموال مادی زندگی

بشر کلاس ششم: بشر درجه ششم به درجه ای از فهم، هوش، درک، روشن بینی و نبوغ رسیده است که همه قوای باطنی و شعور او مافوق فهم و شعور انسانهای معمولی است ولی هنوز برخی از صفاتش دائمی و سری نشده است ولی مراکز عالیه تر در وجود او بکار افتاده است.

بشر کلاس ششم، بشری است که به آرامش عمیق روانی میرسد، برای داشتن و نداشتن غصه نمی خورد، به ثروت، مقام، جاه و جلال توجهی ندارد، اگر همه دارائیش را سیل ببرد و نابود شود بهیچ وجه ناراحت نمی شود، از نداشتن، فقر و فلاکت ناراحت نمی شود زیبایی زیبارویان رنجش نمی دهد، عشق شهوانی ندارد، بهیچ چیز زندگی پای بند نیست، زنجیرهای وابستگی بدن را از دست و پا و جسم و روح خود پاره کرده است از صبح تا عصر شاد و آرام است، هیچ واقعه و حادثه اجتماعی، خانوادگی، مادی و معنوی آرامش و نشاط او را برهم نمی زند. غم نداشتن را نمی خورد، رقابت و حسادت نسبت به هیچکس ندارد، به راحتی میتواند از همه چیز خود صرف نظر کند، همه چیز خود را ببخشد از مرگ نمی ترسد، هر لحظه برای مردن آماده است.

## رضا و تسلیم کامل

کاظم زاده ایرانشهر در کتاب اصول اساسی روانشناسی می نویسد : این مرحله مقام عشق و وادی هولناک رضا و تسلیم است، درین مقام نفس انسانی به محاکم امتحان سخت سنجیده و در بوته مصائب درونی و در آتش شك و شبهه و ترزل و بیم و امید که آنها را مغلوب کرده بود یکبار دیگر گذاخته خواهد شد تا بکلی صافی و خلوص خود را ثابت کند و پایدار سازد.

بنابراین، این مرحله مقام فدای نفس و میدان جانبازی است، نفس ناطقه انسانی باید اثبات کند که شایسته لطف و محبت روح ملکوتی و سزاوار عنایت و فیض جبروتی و لاهوتی شده است، و در راه عشق خدائی برای فدا کردن هر چیز و حتی زندگی خود نیز حاضر و بلکه مشتاق است. چنانکه خواجه گفته است :

نشوی واقف يك نكته ز اسرار وجود

تا نه سرگشته شوی دایره امکان را

## فدا کردن زندگی

این فدا کردن حیات جهیز عروس نفس ناطقه است و نشان دلدادگی وی و قبول بندگی روح ملکوتی آسمانی است که معشوق و در عین حال عاشق بیقرار او می باشد، این مقام عرصه عشق مجازی نیست بلکه در اینجا با جان باید بازی کرد و حتی هزاران جان را فدای نام و عشق محبوب باید ساخت و پای کوبان و رقصان پهای دار باید شتافت.

۴۳ تا ۴۹ سالگی

این مرحله مطابق است با دوره زندگی فرد انسانی از سال چهل و سه

تا سال چهل نه، درین دوره مرد هر چه از نیروی جسمی و نفسی موجود دارد، یعنی قوه بدن و مال و جان خود را فدای آسایش زندگی و نگهداری و خوشبختی زن و فرزند و خانواده خود میسازد و از هیچ گونه فداکاری ورنج و کوشش دریغ نمی کند و بلکه خود را فراموش می نماید ولی از طرف دیگر از تجربه های بیشمار دوره های گذشته و دستور عقل که درین مرحله به درجه کمال رسیده است پی به حقایق آفرینش و زندگی و شرایط و قوانین آن برده باید اراده فردی خود را پیر و اراده خداوند سازد و از هر چه پیش آید خرسند و شاد و شاکر گردد و این شکر و شادی و خرسندی خود را از راه خدمت به خانواده و ملت و نوع بشر بوسیله محبت و فداکاری بی حدود به میدان ظهور بگذارد و اثبات نماید.

### خدمت به هم نوع

در این دوره پرتوجو خود را مسئول و شریک زندگی افراد دیگر بشر خواهد دانست و نه تنها برای شخص و یا خانواده خود بلکه برای همه نوع بشر خدمت خواهد کرد. درین دوره است که همه ساکنان زمین پیرو یک حکومت گشته خود را اعضای یک خانواده خواهند شمرد آنگاه جدود کشورها و رقابت ها و مبارزات و ضدیت های سیاسی، دینی و دشمنی و جنگ از میان بر خواهد خاست. عشق خدائی و محبت، عدالت و حقیقت دلهای مردم را پر از نور و قدرت خواهد کرد و حس فداکاری و خدمت به نوع بشر در زندگی افراد و در سرنوشت ملت ها بزرگترین ایده آل شمرده خواهد شد.

### تجلی انوار کشف و الهام

نمونه اینحال در زندگی مرد عارف که واصل این مرحله ششم از تزکیه

نفس گشته است، نمایان میگردد این مرحله از یکطرف مقام فدای نفس و تسلیم و رضای محض است و از طرف دیگر نیز موقع تجلی انوار کشف و الهام و وصال است. درین مرحله سایه جدائی و پرده ناتوانی دیگر وجود ندارد، زیرا که نور عشق و معرفت سر تا سر زندگی باطنی و ظاهری عارف را فرا میگیرد.

### باختن جان

باختن جان درین مرحله برای عارف و پرتوجو هزاران بار ذوق بخش تر از لذت چنان بلکه روح روان میگردد، زیرا که او در حریم انس از دست ساقی عشق خدائی جامی میگیرد که سرپای هستی او را مست می کند و درین سرمستی ذوقی احساس مینماید و حالی سیر می کند که گوئی هر يك از ذرات جهان خورشید تابان گشته و در دور جان او چرخ میزنند، آنگاه معنی بیت حافظ را درمی یابد که گفته است:

سالها دل طلب جام جم از ما میکرد

آنچه خود داشت زیگانه تمنا میکرد

درین مقام وصل در زیر شعله آتش جهان سوز خدائی همه نیروهای مخالف و اضداد طبیعت گداخته و با هم در آمیخته مبدل به قوه های حیات بخش میگردند.

لیکن این حالات درونی چیزی نیست که خامه سخن آنها شرح توان داد، بلکه فقط در حجله گاه دل و در شبستان اسرار روح میتوان آنها را احساس نمود و چاشنی حیرت افزای آنها را چشید و از خود بیخود گردید. این يك بیخودی است که بیشتر از هزاران هشیاری و بیداری می ارزد، زیرا در اینحال و ارسنگی از خود آنچه از رموز آفرینش بر عقل بشر پنهان است در آینه دل عارف نمایان میشود. آنگاه از پرتو تجلی انوار روح ملکوتی هر سر موی عارف چشمی بینا و گوش شنوا میگردد چنانکه مولوی در وصف اینحال میگوید:

هر دم موجی ز بحر لامکان آید پدید  
هر دم گنجی دگر از گنج جان آید پدید

هر زمانم میوه دیگر بکام جان رسد

هر دم بوی دگر زان بوستان آید پدید

از آن رو خداوند در کلام نفس ناطقه را در این مرتبه نفی را چند  
خوانده است که درین مقام جز رضا و تسلیم از وی آوازی بر نیاید و آرزوی  
پدیدار نمی شود، نفس عارف درین مقام خود را آماده اجرای فرمان و  
آرزوی محبوب می دارد و در راه رضای معشوق لاریبی سینه خود را  
با کمال وجه و اشتیاق آماج تیر بلاها و ستمها و فتنه ها و سرزنشها می سازد  
چنانکه خواجه شیرازی میگوید:

بیا و هستی حافظ ز پیش او بردار

که با وجود تو کس نشود زمن که منم

## بشر کلاس هفتم

### مرحله نفس کامله یا مرضیه

ذہن ہستم خیال نو، تو گشتم ہای تا سرمن  
تو آمد غرہ، غرہ، رفت «من» آہستہ آہستہ

### مرحله رضایت کامل خدا از عارف

بشر کلاس ہفتم : یا درجہ ہفت بہ حد اعلای تکامل و ذکاء  
رسیدہ، ارادہ ای آزاد دارد و آن «من» کہ در وجود اوست دائمی  
و پایدار و تغییر ناپذیر است. این بشر دارای دانش خارجی بہ ہمہ  
چیز است و شعر:

از عبادت نی توان اللہ شد      میتوان موسی کلیم اللہ شد  
در بارہ ایتقبیل اشخاص کاملاً صادق است، عرفای بزرگ ،  
و یوگی ہای بزرگ بہ این درجہ از خود ساختگی رسیدہ اند.

انسانہای کلاس ہفتم علاوہ بر توانائی انجام کرامات، بہ آرامش  
بہ معنی واقعی رسیدہ اند؛ غم هیچ چیز را نمی خورند، هیچ یک از  
طوفانہا و گردبادہای بنیان برانداز از حوادث و وقایع اجتماعی،  
آرامش آنہا را برہم نمی زند واقع بین بمعنی واقعی ہستند، ظواہر  
فریبندہ زندگی کہ عبارت از جاہ و جلال، شہرت و ثروت و شہوت  
است آنہا را فریب نمی دہد.

این مرتبه بالاترین و آخرین مقام کمال انسانی و تکامل نوع بشر است. این مرتبه مقام وصل و یگانگی نفس ناطقه با روح ملکوتی است.

در مرحله ششم رضا و خرسندی از طرف عاشق بود، ولی عاشق از رضای معشوق (خدا) بطور کامل مطمئن نبود و فقط آثاری از خرسندی محبوب را گاهی احساس مینمود، یعنی بطور قطع نمیدانست که آیا معشوق و محبوب هم از وی خرسند و شاد است یا نه ولی درین مقام هفتم اطمینان قلبی برای نفس ناطقه حاصل میشود. بدین جهت نفس در این مرتبه مرضیه خوانده شده است، یعنی راضی کرده شده، باین معنی که خداوند یا روح ملکوتی نیز رضای خود را از نفس ناسوتی اظهار و عشق خود را به وی اعلام و اثبات می نماید درین مقام، نفس ناطقه با یقین عینی و بلکه با حق الیقین میداند و می فهمد که عشق از دو طرف بوده است یعنی محبوب او روح ملکوتی نیز پابسته مهر او بوده است بلکه دل شیدای آن لیلای ملکوتی شوریده تر از دل این مجنون ناسوتی میباشد چنانکه در حدیث قدسی آمده است که ای فرزند آدم من دلباخته توام و این برای تو پنهان است، پس تو هم دلباخته من باش!

آری درین مقام پرده از روی آن سرمخفی که آفریدگار آشفته آفریده خودش است از پیش چشم عارف برداشته میشود، چنانکه با یزید گفت: «سی سال خدا را می طلبیدم چون بنگریستم او طالب بود و من مطلوب!» احساس و ادراک این لطف که واصل بمقام هفتم یا بشر کلاس هفتم هر روز و هر ساعت و بلکه هر دم در دل خود ذوق آن را خواهد چشید، خود بزرگترین حظ روحانی و فیض آسمانی و شادی جاودانی است.

در این مقام که وحدت و یگانگی نشانه آن است، آنچه از دوگانگی باقی مانده بود، در بوته دل عارف جداخته میشود، رنگ و شکل و نام دوئی از میان برمیخیزد و یکدلی و یگانگی و یکسانی جای آن را میگیرد. در مرتبه ششم ندای هاتف غیبی بگوش باطن نفس ناطقه میرسد و از آنرو گفتار خواجه شیراز مصداق پیدا میکرد که گفته است.

در اندرون من خسته دل ندانم کیست

که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

اما در این مقام سر و ش و هاتق روح القدس دیگر در میان نیست .  
در اینجا رنگی و بویی از منی و اوئی و از دوئی و کوئی دیگر پیدا نیست .  
کثرت در وحدت و واحدیت نیز در خود مستغرق است .

در این مقام است که نفس ناسوتی ندای انت الحبيب و انت المحبوب از  
خود می شنود و بلکه شرکت در صفات محبوب می کند ، زیرا چنانکه جنید  
گفت: معنی محبت حقیقی همین است . چه در این مقام اراده و آرزوی  
هر دو عاشق و معشوق یعنی نفس ناطقه و روح ملکوتی یکی شده است .  
بدین مقام بدین تعبیر اشاره کرده اند، که قطره به دریا برگشته و دل بادلدار  
خود هماغوش گردیده است . درین مقام عاشق و معشوق بهم پیوسته و  
رشته دوئی و جدالی را گسیخته اند ، زیرا که در حریم یگانگی برای  
دوگانگی راه و جای نیست . درین مقام هر دم محبوب لاهوتی نفس ناطقه  
را ندا میزند:

که ای بلند نظر شاهباز سد ره نشین

نشیمن تو نه این دیر محنت آباد است

در این مرتبه معنی آیه قرآن که ای نفس مطمئنه برگرد بوی  
پروردگار خودت در حالیکه خرسندی و خرسند کرده شده: که اشاره و  
دلالت به سه مرحله اخیر تزکیه نفس می کند معلوم و ظاهر می گردد و  
حقیقت پیدا می کند. این آیه نشان میدهد که فقط آن نفس بدرگاه خدا  
خواهد برگشت که همه این هفت مرحله را پیموده و بدرجه کمال رسیده  
باشد . بدین جهت نفس ناطقه را در این مرحله در لسان عرفان نفس کامله  
میناهند.

هیچ نفس ناقص را که بدرجه کمال نرسیده در بارگاه خدا راه نیست  
و وی در حضرت او مقیم نمی تواند شد ، زیرا که تاب تجلی انوار ذات  
ربوبیت را نمی تواند آورد و نابینا و نابود می گردد. از اینرو هر نفسی در این  
جهان اعیان که میدان تجربه و امتحان و پرورشگاه و رزش و ترقی بی پایان  
است آنقدر باید به تزکیه نفس بپردازد تا خود را به درجه کمال رساند و



شایسته حضور در حضرت آفریدگار بیچون و یکتا گرداند.  
 راست است که همه نفوس موجودات بخدا خواهند برگشت چه همه  
 ماها از آن اولیم و برگشت همه ماها بسوی اوست لیکن در این برگشتن‌ها  
 فرق و فاصله بسیار است.

### دوران سنین

در این مرحله بامراتب هفت گانه خود مطابق دوره سالهای چهل و نهم  
 تا پنجاه و ششم زندگی انسانی است - همه نیروهای فسی و عقلی تا این  
 دوره بکمال رسیده‌اند و به ندرت پس از این دوره تولد و تجلی این قوه‌های  
 خالقه حاصل تواند شد و اگر انسان تا این دوره زندگی گذشته خود را فاسد  
 نکرده و بیهوده بسر نبرده بلکه شرایطی را که برای دوره‌های گذشته  
 شش گانه ذکر نمودم بجا آورده باشد از این مرحله تا آخر عمر خود میتواند  
 از میوه‌های شیرین آسایش طبیعی و نیک بختی کامل برخوردار شود ،  
 ولی هر که قانون تکامل و تزکیه نفس را رعایت نکرده باشد امیدی هم  
 به چیدن ثمرات شیرین حظوظ روحانی و کمال نفسانی نباید داشته باشد  
 چنانکه خواجه میگوید:

به مقصد کی رسی جانا بجهد خشک حیرانم

نمی‌یابد گهر غواص تا باشد به ساحل‌ها

این نفوس کامله از طرف خداوند یا برای اجرای احکام قضا و قدر  
 در عالم غیب و ملکوت مأمور میشوند و یا برای هدایت و تربیت نفوس بشر  
 نامزد و برگزیده میگردند.

طبقه اول از این نفوس کامله را که مجریان احکام تقدیر و سرنوشت  
 موجوداتند رجال الغیب مینامند و طبقه دوم نفوس انبیاء و اولیاء و پیشوایان  
 و رهنمایان و مربیان ملت‌ها را تشکیل میدهند این زمره اخیرند که بار  
 امانت تربیت نفوس بشر را بعهد میگیرند و با يك نظر خاك را کیمیا  
 می‌کنند و انفس قدسیه خود عقلهای بشر را منور و دلهای نفوس ناطقه را

از جام حقیقت و محبت سیراب و پر میسازند خواجه شیراز از این طبقه  
نفس کامله با پیرمغان و پیر خرابات تعبیر می کند و می گوید:  
بنده پیر خراباتم که درویشان او

گنج را از بی نیازی خاک بر سر می کند  
بعضی از افراد نفوس بشری این راه را پیموده و به سر منزل مقصود  
رسیده اند. در زیر پای همت این طالبان حقیقت و تشنگان زلال معرفت  
خارها و سنگها پرنیان میگردند و در پیشگاه عزم الماسین و حس فداکاری  
این دلباختگان عشق خدائی همه سختی ها و رنجها و دردها و مصیبت ها  
درهم می شکنند و بلکه مبدل به ذوق و اشتیاق و شادی میگردند، ایشان  
شایسته فیض خاص آفریدگار گشته از عطای عزت و فضل او برخوردار  
میشوند.

بدینقرار نفس ناطقه انسانی که زاده روح جامع ملکوتی یا عقل فعال  
یعنی شعاعی از آن آفتاب معنوی است، پس از سیر سیاحت طولانی در  
عالم آفاق و انفس و پس از پیمودن مرحله های هفتگانه تزکیه نفس و یا  
هفت وادی عشق خدائی بالاخره واصل به حریم عزت و بارگاه محبت پدر  
آسمانی خود روح ملکوتی می گردد آنچه البیاء و اولیاء و عرفا و صلحا  
و مشایخ تصوف در مقام و وصل و فنا از رؤیت جمال خدا با دیده دل یا باطن  
صحت کرده اند همانا مشاهده جمال نورانی همین روح ملکوتی بوده است  
که خود آئینه تجلی انوار الوهیت است. معنی جدت من عرف نفسه فقد  
عرف ربه نیز همین است و همچنین غرض از اینکه قلب مؤمن آئینه جمال  
خداست و خدا را جز در دل نباید جست و حتی آنچه عیسی از پدر گفتگو  
میکرد و خود را باوی یکی می شمرد و بسوی او به آسمان معنوی بالا رفت  
باز همین روح جامع ملکوتی است که در حقیقت پدر روحانی نفس  
ناطقه انسانی است. و سر نه ذات مطلق بیچون و یگانه ربوبیت که نور الانور  
است صورت بشری بخود نمی تواند گرفت، بلکه پرتوی از نور جهانگیر  
خود را در صورت و قلب بشری تجلی تواند داد و سر پای وجود او را غرق  
نور خود تواند ساخت و چنانکه گفته اند:

زبس بستم خیال تو تو گشتم پای تاسر من  
 تو آمد، خرده، خرده رفت من آهسته آهسته  
 پس در این مقام یا کلاس هفتم چون دیده عارف بنور معرفت حقیقت  
 بینا میگردد و پرده های منی و توئی و اوئی از میان برداشته میشود در  
 آئینه دل پاک و مصفای خود جهان روح ملکوتی را که خود انعکاسی از  
 نور لاهوتی است می بیند و آنگاه ندای انا الحق از زبان نفس ناطقه او جاری  
 گشته میگوید:

سرا پای وجودم دوست شد زین پس اگر خواهم  
 که بینم دوست را آئینه پیش خویشتن دارم  
 کاظم زاده ایرانشهر در کتاب اصول روانشناسی می نویسد: «شرح این  
 مراحل هفتگانه به آخر رسید، ولی این شرح جزیک یادداشت و یک اشاره  
 چیز دیگر نیست و در پایان نیز اشاره می کند که عارف نباید ب فکر این باشد  
 که فقط غلیم خود را از آب بیرون بکشد، بلکه در درجه اول باید ب فکر سعادت  
 و خوشبختی دیگران باشد، و از هیچ تلاش و کوششی در راه خدمت به  
 هم نوع دریغ نکند و در پایان مبحث می نویسد: «بیش از این خامه من از شرح  
 دادن حالات این مقام هفتم و این وادی عشق و وحدت و وصال عاجز است.  
 در این مقام جهان و جهانیان در دیده عارف مست باده محبت و غرق انوار  
 وحدت دیده میشوند. او از خود بیخود و در ذات مطلق موجود میگردد.  
 پس بهتر این می بینم که شرح اینحال را به بیان سحر نشان مولوی معنوی  
 و اعدام و این گفتار را با ذکر غزلی از افکار آبکار آن پیر راهنما به انجام  
 برسانم در شعر زیر دقت بیشتری کنید، زیرا یک عارف شرح حال و مستی  
 خود را به زبان خودش اقرار می کند، میگوید، مست بودم و همه دنیا را  
 هم مست می بیند. در نظر این عارف که همان مولوی باشد، زمین و زمان،  
 آب و خاک و باد و شب و روز، و آسمان و ستارگان، بهار و تابستان و پاییز و  
 زمستان، گل و لاله و درخت، بالاخره همه کس و همه چیز مست هستند.

دوش بودم در حریم واقف اسرار مست

عالمی دیدم عیان در حضرت دلدار مست

مهر و ماه و چرخ و انجم، آب آتش خاک و باد  
 سال و ماه و روز و شب با گنبد دوار مست  
 آسمانها و زمین، چرخ فلک، لوح و قلم  
 لامکان اندر مکان چون گردش پرگار مست  
 سنبل و گل و یاسمن، آدینه و نوروز و عید  
 باخزان و با بهار و نرگس و گلزار مست  
 مسجد و محراب و منبر عالمان و زاهدان  
 صوفیان خرقه پوش از باده پندار مست  
 گبر و ترسا و یهود و ملحد و رهبان دیر  
 با چلیپا و بت و ناقوس و باز ناز مست  
 قلزم و نیک فرات و دجله جیحون مدام  
 از نوای نغمه های شوق موسیقار مست  
 گشته اند از باده حیرت درین دیر خراب  
 سعدی و فردوسی و خاقانی و عطار مست  
 شمس تبریزی چه گوئی حال مستان جهان  
 زانکه من مست و تو مست و همچو ما بسیار مست

امید است شما خوانندگان گرامی این کتاب، لا اقل بتوانید  
 به کمک خود هیپنوتیزم به آرامش واقعی برسید، و بعقیده من  
 صد درصد خواهید رسید، زیرا اگر غیر از این بود به سراغ اینقبیل  
 کتب نمی آمدید. کاظم زاده ایرانشهر این درجات را مفصل تر  
 تعریف کرده است.  
 در پایان این فصل به شرح حال زندگی یوگی میپردازیم، که بسیار اهجاز  
 انگیز و غیر قابل باور است.

## شرح حال زندگی يك یوگی

- ❖ چگونه میتوان به خدا رسید؟
- ❖ انسان میتواند فناپذیر باشد.
- ❖ سنگ بزرگی خودبخود از زمین بلند شد و در هوا معلق ماند.
- ❖ نوری در هوا ظاهر شد و آن نور تبدیل به يك یوگی گردید.
- ❖ سقوط کرده به قعر دره را دوباره زنده کرد.

پیشوایان مذهبی و روحانیون درباره خدا و دین و مذهب فقط وعظ میکنند حرف میزنند، بحث می کنند، ولی راه عملی دیدن و لمس کردن خدا را نشان نمیدهند. یوگا، عرفان و تصوف جواب به این اعتراضی است، یوگا و تصوف راهی هستند که برخی از انسان ها را به مشاهده و لمس و درك عملی خدا می رسانند. در داستان شرح زندگی يك یوگی شما می بینید که چگونه يك یوگی بخدا یا خدائی رسیده است.

شرح زندگی يك یوگی را که در حدود هشت صفحه میباشد ، یکی از شاگردانم بنام آقای شیرانی از هندوستان برایم فرستاده است، آقای شیرانی عشق سرشاری به یوگا داشت مدتی خود هیپنوتیزم را نزد من یاد گرفت، ولی عشق وافر به فلسفه وسیع و عمیق یوگا ایشان را تحریك كرد که خود را به سر منزل و ماوا و مسکن اصلی یوگا یعنی هندوستان برساند، دوبار به هندوستان مسافرت کرد، بار اول یکسال و بار دوم شش ماه در هندوستان بود، شرح زندگی يك یوگی که در زیر میخوانید ترجمه آقای شیرانی است که در این کتاب آورده شده است.

آقای شیرانی مینویسد: کتاب «شرح زندگانی يك يوگی» دارای ۲۹ فصل میباشد. ترجمه‌ای که تقدیم میشود فقط مربوط به ۳۳ صفحه این کتاب تحت عنوان «باباجی، یوگی - مسیح هندوستان» میباشد که بخاطر اهمیت آن برای ترجمه انتخاب شده است.

### بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه :

این اولین بار است که يك يوگی بزرگ هند و جزئیات شرح زندگانش را همراه با روابطش با بسیاری از استادان بزرگ به «خدا رسیده» هندوستان به رشته نگارش در می‌آورد.

یوگاناندا نویسنده کتاب (۱۸۹۳-۱۹۵۲) از یوگیان مشهور هند بود و شاگرد شاگرد یوگی مشهور «لامبری ماهاسایا» از بنارس بود، که او نیز خود از شاگردان «ماها آواتار باباجی» استاد باستانی ولی هنوز زنده‌ی هیمالیا، بوده است.

در این کتاب «یوگاناندا» شرح دیدارهایش را با استادان به خدا رسیده و معجزه گر هندو شرح می‌دهد.

فصول دیگر کتاب شرح دیدارهای یوگاناندا است با «راپیندرانات تاگور» و ماهاتما گاندی. همچنین قسمتهای مهمی از کتاب به «قانون معجزات» و «کریا یوگا» یا علم باستانی، روش به خدا رسیدن پرداخته است.

نحوه‌ی نگارش یوگاناندا، که فارغ التحصیل دانشگاه کلکته است، توأم با صداقتی فراموش نشدنی، ذکاوت برنده و ذوقی الهی است. کتاب او، که اکنون بصورت يك اثر کلاسیک درآمده، به چهارده زبان ترجمه گردیده است.

رهبر مذهبی هند در مورد یوگاناندا مینویسد:

من یوگاناندا را در سال ۱۹۳۵ در کلکته ملاقات کردم، و از همان زمان جزئیات فعالیتهای او را در امریکا دنبال میکرده‌ام. وجود یوگاناندا در این جهان همانند پدید آمدن نوری در ظلمت بود. پیدایش ارواح بزرگی چون او بر روی زمین خیلی بندرت و فقط هنگامی که نیاز بوجود آنها در میان انسانها واقعاً حس شود، صورت میگیرد. ما از یوگاناندا بخاطر اشاعه فلسفه هند و در آمریکا و بطور کلی در غرب، که بنحو بسیار شایسته‌ای انجام داده‌است، قدردانی میکنیم.

### باباجی، یوگی مسیح هندوستان

صخره‌های هیمالیای شمالی، نزدیک مرز نپال هنوز از برکات وجود باباجی<sup>۱</sup>، استاد استاد من یعنی استاد «لاهری ماهاسایا»، برخوردار میباشد. این استاد گوشه‌گیر، شکل جوان جسمانی‌اش را طی قرن‌ها و شاید هزاران سال حفظ کرده‌است. باباجی همیشه زنده، یک آواتار یا «مظهر خدا» است. این کلمه سانسکریت بمعنی نزول بوده و ریشه‌های آن (آوا) بمعنی پایین و (تار) بمعنی گذر کردن میباشد که در نسخ قدیمی هندو کلمه «آواتارا» بیان‌کننده‌ی نزول خداوند بصورت انسان است.

استاد چنین بمن توضیح داد: حالت روحی باباجی مافوق قوه درک بشری است. بینش محدود انسان باین ستاره برتر دسترسی ندارد. هر گونه کوششی برای

---

۱- باباجی نامی ظاهری است که شاگردانش به او داده‌اند. باباجی از مظاهر شیوا (Shiva) که مظهر از بین برنده بدی‌هاست می‌باشد که به روایتی همان فرشته اسرافیل است.

درك توانائیهای آواتار بیهوده است. قدرتهای او قابل تصور نیست.»  
 کلیه مراحل پیشرفت روحانی مفصلاً در کتب «اوپانیشاد» بیان شده است.  
 يك «سیدا» (یا انسان کامل)، موجودی است که از مقام «جیوان موکتا» (آزاد مطلق  
 ولی در قید حیات)، به مرحله «پاراموکتا» (آزاد مطلق و غالب بر مرگ و زندگی)،  
 تعالی یافته که در این حالت بکلی از قید تسلسل مرگ و زندگی دوباره رها شده  
 است. بنابراین يك پاراموکتا بندرت بصورت جسمانی ظاهر میشود ولی اگر این  
 اتفاق بیفتد و باینصورت برگشت کند، او يك آواتار است، يك رابطه مقدس و  
 برگزیده الهی که باعث خیر و برکت زیاد در جهان خواهد بود. قوانین طبیعت در  
 مورد آواتار صادق نیست، او دارای بدنی پاك همچون نور و مبرا از احتیاجات  
 طبیعی است.

با يك نگاه عادی ممکن است چیز فوق العاده‌ای در مورد او به چشم نخورد؛  
 ولی گهگاه بدن او بدون سایه و جای پائی بر روی زمین باقی نمیگذارد. علائم  
 آزادی از بندهای مادیت و ظلمت را از ظاهر او میتوان دید، تنها این «خدا - انسان»  
 حقیقت پشت پرده نسبت مرگ و زندگی را میداند.

عمر خیام، که اشعارش بسیار سوء تعبیر شده است، در کتاب فنانا پذیرش  
 رباعیات، در مورد چنین موجود رها شده‌ای میگوید: (چون عین شعر خیام پیدانشد،  
 لذا فقط ترجمه آن را در زیر میخوانید)

منظور خدای نقصان ناپذیر ازلی و ابدی است.

اشاره به عالم هستی و عدم و پیدایش مجدد آن است  
 این استاد بصیر ایرانی، توسط خودشناسی، برای همیشه خود را از قید بر  
 گشت به زمین رها نموده بود. جهان هستی گردون دیگر هرگز این استاد غائب را  
 نخواهد دید.

مسیح نیز آزادیش را بطریقی دیگر بیان میکند: «یکی از مؤمنین نزد من آمد



و گفت، ای استاد من ترا بهر کجا که بروی دنبال خواهم کرد، و مسیح باو میگوید: «روباهان به سوراخشان و پرندگان به آشیانه‌شان پناه میبرند ولی پسر انسان جایی را برای قرار و آرام ندارد.»

مسیح فقط با رابطه‌ی معنوی میتوانست پیروی شود. کرشنا، راما، بودا، پتنجالی از آواتارهای باستانی هندوستان بوده‌اند، همچنین مقادیر زیادی اشعار و آثار ادبی در مورد آگاستیا، آوتاری از جنوب هندوستان وجود دارد. او دارای معجزات بسیاری در طی قرون قبل و بعد از مسیح میباشد، و گفته میشود که شکل جسمانی‌اش را تا با امروز حفظ نموده است.

### مأموریت باباجی

مأموریت باباجی این بوده است که به پیغمبران در اجرای وظایفشان یاری دهد. بنابراین او را میتوان به لقب مخصوص ماها آواتار (آواتار بزرگ) ملقب نمود. او متذکر شده است که شانکارا، پایه‌گذار سلسله مرتاضین و کبیر، عارف بزرگ هند و سلمان استاد معروف قرون وسطی، از مریدان او بوده‌اند. لاهیری ماها سبایا نیز از مریدان برجسته او در قرن نوزدهم و کسی است که هنر از دست رفته «کریا یوگا» را مجدداً احیا نمود.

### تماس با مسیح

باباجی بطور دائم با مسیح در تماس بوده و ایندو با هم امواجی را در جهان

۱- کبیر - عارف، مرتاض و صوفی بزرگ هند که هم به دین اسلام و هم به دین هندو اعتقاد داشت. واتحاد ایندو را ایجاد کرده است.

انتشار میدهند که نابودکننده گناهان میباشد و روش ارتقاء روحانی انسانرا برای این عصر بوجود آورده‌اند.

کار این دو استاد کامل، یکی دارای بدن و دیگری فاقد جسم، اینست که ملت‌ها را در جهت کنار گذاردن جنگها، اختلافات نژادی، جبهه گیریهای مذهبی و دامهای مخوف مادیگری، ترغیب کنند.

باباجی بخوبی از روند وقایع این عصر، و مخصوصاً پیچیدگی‌هایی که تمدن مغرب زمین بوجود آورده آگاهی دارد؛ و نیز لزوم گسترش روش آزادپخش یوگا را در شرق و غرب میدانند.

پیامبران هالقدر مانند مسیح و کریشنا بمنظور اجرای هدف بخصوص و بزرگی یزمین نزول میکنند و به محض انجام آن دوباره برگشت میکنند، و حال آنکه باباجی و آواتارهای دیگر کارشان را بتدریج و در جهت پیشرفت تکاملی انسان و در طی قرون و اعصار به نتیجه میرسانند. چنین استادانی همیشه خود را در نظر عموم پنهان داشته و هر وقت اراده کنند ناپدید خواهند شد. به همین دلیل و اینکه آنها به مریدانشان توصیه میکنند که در مورد آنها سکوت اختیار کنند، چندین استاد والامقام از انظار جهانیان مخفی مانده‌اند. نگارش این سطور در مورد باباجی، فقط اشاره مختصری است به زندگانی او و بیان حقایقی که او خود برای انتشار، مناسب تشخیص داده شده است.

هیچگونه اطلاعاتی در مورد خانواده و یا محل تولد باباجی در دست نیست. او معمولاً به زبان هندی سخن میگوید ولی بآسانی قادر است بهر زبانی مکالمه کند. باباجی\* نام ساده‌ای که او برای خود برگزیده است. عناوین محترمانه دیگری که

---

\* باباجی (پدر مقدس) يك عنوان عمومی است که بسیاری از استادان هندی از آن استفاده کرده، ولی هیچکدام باباجی استاد لاهیری ماهااسایا نبوده‌اند. وجود این ماها آواتار برای اولین بار در سال ۱۹۲۶ در کتاب «شرح زندگانی يك یوگی» به عموم معرفی شد.

توسط مریدان لاهیری ماهاسایا به او داده‌اند از اینقرار است: ماهامونی باباجی ماهاراج «مقدس مجنوب متعالی»، ماهایوگی یعنی «بزرگترین یوگی»، ترامباک بابا و شیوا بابا (عناوین آواتارهای شیوا یعنی فرشته نابودکننده بدی‌ها)، ولی آبا القاب و گذشته یک استاد کامل می‌تواند دارای اهمیت باشد؟

لاهوری ماهاسایا میگوید: «هنگامیکه شخصی نام باباجی را با خلوص نیت یاد کند، فوراً برکات او شامل حال آن انسان خواهد شد.» این حقیقتی است که توسط بسیاری از خوانندگان این کتاب تجربه شده است. ناشر

### قیافه باباجی

این استاد جاودانی، دارای بدنی است که هیچگونه علامتی که حاکمی از گذشت زمان باشد بروی آن دیده نمیشود و بنظر میرسد که بیشتر از بیستوپنج سال نداشته باشد. پوست او سفید، قامتش متوسط و بدن زیبایش را هاله‌ای از نور احاطه کرده است. چشمان او برنگ تیره، آرام و پرعطوفت و موهایش بلند و درخشان و برنگ مس می‌باشد. گاهی اوقات چهره‌اش شباهت نزدیکی به شاگردش لاهیری پیدا میکند. این شباهت در بعضی مواقع بعدی بود که لاهیری ماهاسابای مسن بجای پدر باباجی ظاهراً جوان، اشتباه میشد.

### انتقال از مکانی به مکان دیگر

یکی از شاگردان لاهیری و معلم زبان سانسکریت که مدتی را در کوه‌های هیمالیا در حضور باباجی گذرانده بود، می‌گفت: «این استاد بیمانند و گروهش از

مکانی به مکانی دیگر در کوه‌ها حرکت میکنند. همراهانش شامل دو نفر آمریکائی بسیار پیشرفته میباشد. پس از آنکه او مدتی را در يك محل گذراند، سه کلمه ادا میکند: در-دندا-اتو یعنی (باشد که ما و عصایمان جابجا بشویم). او عصائی از از چوب بامبو در دست دارد، با گفتن این کلمات او و همراهانش آنآ به محل دیگری انتقال پیدا میکنند. گاهی اوقات نیز از این روش استفاده نکرده و پیاده از قله‌ای به قله‌ای دیگر میرود.

باباجی، فقط هر موقعیکه خودش اراده کند، توسط دیگران شناخته میشود. او گاهی اوقات با گذاردن ریش و سبیل، تغییر شکل جزئی داده است. بدن همیشه جوان او احتیاجی به مواد غذائی نداشته و بندرت غذا میخورد. گاهی نیز، بعنوان احترام متقابل برای مریدانش از آنها میوه و یا برنج طبخ شده در شیر یا کره خالص، قبول میکند.

### سوزاندن یکی از مریدان

شاگرد لاهیری ادامه میدهد. «دو واقعه حیرت‌انگیز از زندگی باباجی را من می‌دانم شبی مریدان او در کنار آتش بزرگی که شعله میکشید و برای يك جشن مقدس ودائی روشن شده بود جمع شده بودند، در این هنگام، استاد شاخه‌ی سوزانی را برداشت و به شانه‌ی برهنه یکی از مریدان نزدیک به آتش گذاشت. لاهیری ماهاسایا که در آنجا حضور داشت با لحن اعتراض آمیزی گفت: «جناب، چه ظالمانه باباجی گفت:» آیا ترجیح میدادی که او بخاطر جزای اعمال گذشته‌اش، در برابر چشمان تو بسوزد و خاکستر شود؟»

«با گفتن این کلمات باباجی دست شفا بخشش را بر شانه‌ی آن مرید گذارده

و گفت: من امشب ترا از مرگت دردناکی رهانیدم. قانون «جزای اعمال گذشته»  
بارنج مختصری که متحمل شدی، به انجام رسید.»

### زنده کردن مرده

در يك واقعه دیگر، هنگامیکه باباجی در جمع مریدان حاضر بود. آرامش آنها با رسیدن يك فرد غریبه بهم خورد. او با مهارتی باور نکردنی از صخره‌ای که نزدیک گروه بود تقریباً غیرقابل صعود بود، بالا آمده بود. او در حالیکه چهره‌اش با حالت غیرقابل توصیفی روشن شده بود، گفت: جناب، شما بایستی همان باباجی بزرگ باشید. من ماههای متوالی در بین این صخره‌های مهیب، دائماً در جستجوی شما بوده‌ام. استدعا میکنم مرا بشاگردی خودتان بپذیرید. «پس از اینکه او با سکوت استاد مواجه شد، به دره بزرگ و خشن نزدیک اشاره کرد و گفت: «اگر مرا نپذیرید خودم را بقعر این دره پرتاب خواهم کرد، چون بدون هدایت الهی شما، زندگی دیگر برای من بی معنی است.» باباجی با خونسردی گفت: خودت را پرت کن. من نمیتوانم ترا در موقعیت فعلی روحیت بپذیرم.» آن مرد بلافاصله خودش را به دره پرتاب کرد. باباجی به مریدانش که در حالت بهت فرو رفته بودند دستور داد که بدن آن مرد را بیاورند. پس از این که بدن له شده را بحضورش آوردند، استاد دستش را بر بدن مرده گذاشت و گفت: «برخیز!» او چشمانش را باز نمود و در مقابل استاد به سجده افتاد. باباجی در حالیکه با محبت به شاگرد دوباره زنده شده‌اش مینگریست گفت: تو اکنون برای شاگردی آماده

هستی، و آزمایش<sup>۱</sup> مشکلی را شجاعانه گذرانده‌ای. دیگر مرگ را با تو کاری نخواهد بود. و از جمله‌ی گروه جاودانی ما خواهی بود. سپس سه کلمه معمولیش را (درا دندا آتو) ادا کرد و همگی از آن محل ناپدید شدند.

### بی معنی بودن فاصله

يك آواتار دريك آن درهمه جا حاضر است و فاصله برای او وجود ندارد. بنابراین فقط يك دليل باعث میشود که اوشکل جسمانی خودش را طی قرون متمادی حفظ کند، و آن اینست که برای بشریت مثال ملموسی باشد از امکاناتی که در اختیار انسان است. اگر انسان، حضور الهی را بصورت جسمانی مشاهده نمی‌نمود، این نوه‌م بر او غلبه میکرد که از موجودی پست و فانی است و دنیای برتری نیز وجود ندارد.

حضرت مسیح از آغاز جریان زندگی خودش را میدانست. ماجراهایی که او تحمل نمود نه بخاطر خودش بود و نه اینکه قوانین مربوط به جزای اعمال گذشته شامل حالش میشد، بلکه علتش فقط در نجات بشریت و ترقی آن نهفته بود. برای باباجی نیز بعد زمان مفهومی ندارد و همیشه بتامی مراحل زندگی اش آگاهی داشته است.

اوقفط برای روشن کردن ذهن محدود انسان، اعمالی را که مبین تقدس

---

۱- آزمایش به اطاعت کامل شاگرد مربوط میشد. موقعیکه استاد گفت: «خودت را پرتاب کن، آنمرد اطاعت کرد. اگر کمترین شکی در خودش نشان میداد، خلاف گفته‌اش که بدون هدایت باباجی زندگی بی معنی است، ثابت میشد، و همچنین عدم اطمینان کامل خودش را به استاد، نشان میداد. بنابراین، گرچه این آزمایش بسیار غیرعادی و مخوف بنظر میرسید، ولی در آن شرایط کاملترین آزمایش بود.

الهی است در برابر بعضی شهود انجام داده است. مثلاً در برابر یکی از شاگردان لاهری ماهاسایا، باباجی تصمیم به افشا نمودن فناپذیری جسمانش گرفت. او این موضوع را برای یکی از شاگردان، و بمنظور قرار دادن چراغی بر سر راه سالکان، به ظهور رساند. ارواح بزرگ با ادای حقایق و شرکت در جریانهای ظاهراً طبیعی راه صواب را به نوع بشر نشان میدهد. حضرت مسیح میگوید: «پدر مقدس، میدانم که در همه حال مرا میشنوی، آنچه میگویم بخاطر دیگران است، تا باور کنند که من رسول توام» (یوحنا ۲۲ - ۳۷ : ۱۱)

### گزارشی غیرقابل باور

### انسانی که خود را به نور تبدیل می کند

بلند شدن و معلق ماندن سنگ در فضا.

معلق ماندن زنی در فضا.

ظهور نور در فضا و تبدیل آن به یک یوگی.

طی دیداری که بارام گوپال، یکی از شاگردان لاهیری ماهاسایا داشتم،

حکایت شگفت انگیز زیر را در مورد باباجی بیان میکنند:

«گاهی اوقات من جهت حضور در خدمت لاهیری ماهاسایا در شهر بنارس،

غار منزوی خودم را ترك میکردم. يك نیمه شب در حالیکه در بین گروه شاگردان

به مراقبه مشغول بودم، استاد تقاضای عجیبی از من نمود. «رام گوپال، خودت را

بفوریت به کنار رودخانه گنگه برسان» من بزودی به آن محل رسیدم. نور و ماه و

درخشش ستارگان جلوه خاصی داشت. پس از اینکه مدتی را با صبر و سکوت

گذراندم، توجهم به تخته سنگ بزرگی که نزدیک پای من قرار داشت، جلب شد.

تخته سنگ بتدریج بلند شد و غاری که زیر آن بود نمایان شد. بمحض متوقف

شدن آن سنگ در فضا، که توسط قوه‌ی مرموزی نگهداری میشد، شکل ملبس زن جوان و فوق العاده زیبایی در هوا بحرکت آمده و معلق ماند. او با اهالی ملایمی از نور که احاطه‌اش کرده بود، به آرامی در جلوی من نزول کرد و بدون حرکت و غرق در حالت جذبه ایستاد. عاقبت او حرکتی کرده و چنین گفت: «من ماتاجی\* خواهر باباجی هستم و امشب از او و نیز از لاهیری ماها سایا تقاضا کرده‌ام که بمنظور بحث پیرامون مطلب بسیار مهمی به غار من بیایند.»

«در این هنگام نور بدون شکلی را دیدم که با سرعت بروی آبهای رودخانه گنگ در حرکت بود، و انعکاس آن در آبهای تیره دیده میشد. آن نور بتدریج نزدیکتر میشد تا اینکه بابرق خیره کننده‌ای در کنار ماتاجی ظاهر و سپس بصورت جسمانی لاهیری ماها سایا پدیدار شد. او خاشعانه در برابر مادر مقدس تعظیم کرد. «قبل از اینکه فرصتی داشته باشم تا از بهت زدگی بدرآیم، باشگفتی دیگری رو برو شدم و آن ظاهر شدن نوری در حال دوران بود، که سرعت نزول میکرد و مانند گردابی شعلهور به ما نزدیک شد و سپس بصورت جوان زیبایی که من فوراً متوجه شدم که باباجی است، درآمد. او به لاهیری ماها سایا شباهت داشت، با این تفاوت که بسیار جوانتر و دارای موهای روشن و بلند بود. لاهیری ماها سایا، ماتاجی و من در برابر استاد بزرگ زانو زدیم. بمحض تماس با بدن مقدس او، احساس لطیفی از خوشحالی باشکوهی، تا اعماق وجودم را بلرزه درآورد. باباجی گفت: خواهر مقدس، من قصد نموده‌ام بدنم را ترك گفته و به جریان بینهایت به پیوندم.»

«ماتاجی جواب داد: من از این قصد آگاهی دارم و میخواستم امشب آنرا بررسی کنیم. چرا میخواهید جسمتانرا ترك کنید؟»

\* «مادر مقدس» پاماتاجی نیز طی قرون متمادی زندگی میکرده است. او از لحاظ مقام روحانیش تقریباً همانند برادرش میباشد، و در حال حذبه در يك غار زیرزمینی در نزدیکی داسا مدکات



«چه تفاوتی دارد که من بروی اقیانوس بینهایت وجودم، موجی آشکار و پاپنهان داشته باشم؟»

«ماتاجی با برقی از ذکوت درچهره‌اش پاسخ داد: ای اسناد جاودانی، پس اگر تفاوتی ندارد، استدعا دارم بدن‌تان را ترك نکنید.»

«باباجی موقرانه گفت: بسیار خوب. من هرگز بدنم را ترك نخواهم گفت و همیشه برای عده‌ی کمی از مردم زمین قابل رؤیت خواهم بود. خداوند اراده‌اش را توسط تو اعلام کرده است.»

«درحالی‌که من باشگفتی به مکالمه بین ایندو موجود متعالی گوش فراداده بودم، استاد باحالتی خیرخواهانه بمن رو کرده گفت: هرآسی نداشته باش رام کوپال، این رحمت شامل حال ترشده است که شاهدهی براین صحنه و این قول ابدی بوده باشی.»

«طنین صدای خوش آهنگ باباجی در فضا بخاموشی گرائید، و در همین حال او لاهیری ماهاسایا بیرواز درآمده و بعقب و بسوی رودخانه بحرکت درآمدند. آنها را در حال پرواز در آسمان هاله‌ی خیره‌کننده‌ای از نور احاطه کرده بود. ماتاجی نیز در فضا شناور شده و بسوی غار نزول کرد، سپس تخته سنگ بپایین حرکت کرده و غار را پوشانید، چنانکه گوئی اهرم‌هایی نامرئی آنرا هدایت میکردند.»

بعد از این واقعه من راه وجود را بسوی لاهیری ماهاسایا پیش گرفتم. هنگامیکه در پیشگاه استاد و در طلوع صبح تعظیم کردم، او با لبخند عمیقی بمن جواب داد: رام کوپال، من از برای تو شادمانم چون اشتیاق تو در مورد دیدار باباجی و ماتاجی که بارها بیان کرده بودی، بالاخره بنحو شگفت‌انگیزی بشمر رسید.»

«شاگردان دیگر به من اطلاع دادند که لاهیری ماهاسایا، از موقعیکه من

آنجا را ترك كردم از جایش تكان نخورده بود . یکی از آنها گفت : او در مورد فناپذیری صحبت بسیار جالبی داشت.»

برای اولین بار من بطور کامل متوجه این حقیقت که در کتب مقدس نیز آمده شدم، که ارواح بزرگ قادرند که در يك لحظه در مکان های مختلف ظاهر گردند. رام گوپال ادامه داد : ماها سایا بعداً نکات فوق العاده ای را در مورد نقشه پنهانی الهی برای این زمین بمن توضیح داد. او گفت : باباجی را خداوند برگزیده است تا در این دور جهانی بخصوص در بدنش باقی بماند . این استاد فناپذیر اعصار زیادی را پشت سر خواهد گذاشت و داستان قرون متمادی این صحنه کیهانی را در خود حفظ خواهد کرد.

کاظم زاده ایرانشهر نیز می نویسد : «در میان همه ملت ها افراد بسیار کم و معدودی تاکنون توانسته اند بدین مرتبه و مقام برسند و این قوه های بزرگ آفریننده را در خود به تجلی آورده آنها را در راه سعادت و هدایت نوع بشر بکار برند یعنی موافق مشیت آفریدگار رفتار کنند

ولی وجود همین افراد معدود و همین نفوس کامله که در میان ملت ها در لباس انبیاء و اولیاء و حکماء ظهور کرده اند خود دلیل کافی است بر اینکه این قوه ها چیزهای موهوم و خیال و افسانه نیستند بلکه عین حقیقت بوده و هستند نهایت خداوندی اختیار اکتساب این قوه ها و استعداد شایستگی این مقام را در دسترس همه بندگان خود گذاشته و گفته است ای بنده من پیروی از او امر من کن تا تو را نظیر و مثال خود سازم.

تا نگردی آشنا زین پرده رازی نشنوی

گوش نامحرم نباشد جای پیغام سروش

در حریم بعشق نتوان زد دم از گفت و شنود .

زانکه آنجا جمله اعضا چشم باید بود و گوش

در بساط نکته دانان خود فروشی شرط نیست

یا سخن دانسته گوی ای مرد بخرد یا خموش

## خصوصیات اخلاقی و اندرزهای يك عارف بزرگ

او بسیار کم صحبت میکند و به ندرت از طریق کلمات تعلیم میدهد. آموزش های او بیشتر از طریق الهام تله پاتی داده میشود.

او میگوید: «کتابهای زیادی راجع به عرفان و مراقبه نوشته شده اند بنابراین جایی برای سخنرانی نیست».

خدا را می توان از طریق حقیقت، سادگی (صفا) و عشق شناخت. هیچ چیز در تمام جهان مهمتر از حقیقت نیست. با حقیقت باشید، ساده زندگی کنید، از دنیای مادی جدا باشید، با چیز کم خوشحال و قانع باشید، منظم باشید، کم بخورید، کم بخوابید، کم صحبت کنید و همیشه متوجه (متمرکز) به خدا باشید. خداوند عشق است و عشق خداست. مانند حضرت مسیح عشق بورزید که حتی حاضر شد بخاطر دیگران روی صلیب بمیرد.

مراقبه و عرفان وسائل هستند که خدا را در درون خود بشناسیم، مراقبه يك حالت ذهنی است که در آن فکر کاملاً روی خدا متمرکز است. عبادت یا هر نوع کاری میتواند مراقبه باشد. در عصر تاریکی حاضر که زمان بدی و فساد است،

هیچ چیز قوی‌تر از تکرار نام مقدس خدا (ذکر) نیست. نام او را همیشه تکرار کنید. در حال تفکر (مراقبه)، در حال کار کردن، یا راه رفتن، غذا خوردن و غیره. اسم خدا را بلند بخوانید و یا آنرا آهسته تکرار کنید ولی همیشه و در هر لحظه پیاد خدا باشید و هدف ما یکی شدن با خداست و اگر فکر ما در خدا غرق شود. به این هدف می‌رسیم و بعلاوه خدا هم ما را بطرف خود میخواند.

کار کردن برای خدا، عشق ورزیدن و خدمت کردن به او و بشریت را عرفان خوانند و از طریق عشق و خدمت می‌توانید به خدا برسید. در این دوران ما ذهن انسان ضعیف است و نا آرام و قادر نیست که عمیقاً متمرکز شود و باشیاء خارج از خود دلبستگی (تعلق زیاد دارد) در نتیجه هیچکس نمیتواند يك عارف واقعی بشود. از طریق عشق و اردات به خدا قلب شما پاک خواهد شد و از طریق پیاد داشتن و تکرار دائمی ذکر (نام مقدس خدا) می‌توان به خدا شناسی رسید. از طریق کار و خدمت نیز می‌توانید به خدا برسید. اگر همه کارهای خود را وقف او کنید (بخاطر او کار کنید) کار پاک کننده بزرگی برای جسم و روح است. گاهی اوقات باید کارهای بدنی سنگینی انجام دهیم، برای کم کردن دلبستگی به جسم خودمان، برای قوی شدن و غلبه بر تنبلی. از طریق کار تواضع و خدمت را می‌آموزیم. به بشریت و خدا خدمت کنید، خدمت عشق است، بنابراین به دیگران خدمت کنید درست مثل اینکه اعضاء خانواده خودتان هستند و خدا را در آنها ببینید به دیگران عشق بورزید و خدمت کنید. او میگوید همینطور که به من عشق می‌ورزید و خدمت می‌کنید، من نیز فقط برای خدمت کردن آمده‌ام، برای کار کردن و کمک به دیگران. وظائف خود را در این دنیا پیدا کنید و آنها را با عشق انجام دهید و همه چیز را وقف خدا کنید (بخاطر خدا انجام دهید).

بشریت در توهمات دنیوی غرق است. باید برای از بین بردن جهل و نادانی خود را از توهمات دنیوی خلاص کنیم. آنگاه که جهل ناپدید شد دانش و حقیقت خواهد درخشید. همه چیز از ذهن مانا می‌شود و بوسیله فکر ما خلق می‌گردد.

وقتی که ذهن از حالت اولیه آرام خود بیرون می آید و وارد عمل میشود قانون عمل و عکس العمل آغاز میشود. این قانون، قانون بسیار دقیقی است. ما با اعمال و افکار خود همیشه بذرهائی می پاشیم که نتیجه خواهند داد. قانون عمل و عکس العمل وقتی متوقف میشود که فعالیت ذهنی ما متوقف شود بنابراین افکار و ذهن خود را کنترل نمائید.

بهمین ترتیب احساسات و خواص جسمانی خودمان را باید کنترل نمائیم. بسیار حیاتی است که در عادات غذائی خود دقت نمائیم، زیرا هر چه می خوریم همان می شویم. گپاهخوار باشید، نان، سبزیجات، پنیر، میوه فراوان بخورید و شیر بنوشید. با میانه روی غذا بخورید و غذای خود را به خدا اهدا کنید. از غذای خود لذت ببرید برای آن شکر گذار باشید. مخدرات مضرند زیرا به تمرکز حواس و کنترل افکار کمک نمی کنند. هیچ مراقبه ای با آنها امکان پذیر نیست.

بخاطر لذات حسی و حیوانی به جسم خاکی خود زیاد دلبسته نباشید. بخاطر داشته باشید که بدن عنصری و خاکی دائمی نیست و فانی است، به دنیا آمده و از بین خواهد رفت ولی هیچ دانشی بدون داشتن این جسم خاکی ممکن نیست. به بدن خود عشق بورزید مانند وسیله ای جهت خداشناسی و از آن مانند یک وسیله خدائی استفاده کنید. در مورد مسائل جنسی آنرا با عشق با همسر خود انجام دهید. با نظم و ترتیب انجام دهید و جام زندگانی را با عشق بنوشید و همه چیز را به خدا تقدیم کنید (بخاطر خدا انجام دهید)

در مورد استفاده او می گوید که خدا و استاد یکی هستند. همه چیز فقط از لطف استاد بدست می آید و از برکت او ما رستگار می شویم. هیچ دانشی بدون استاد ممکن نیست. بعلاوه استاد حل کردن همه مشکلات و برآوردن همه نیازهای ما را بعهده میگیرد. من اینجا هستم برای کمک و راهنمایی شما. من همیشه با شما هستم من در قلب شما زندگی می کنم. من بار شما را بدوش میکشم. از آرزوهای شخصی بدور باشید. شاد باشید. اگر شما شاد باشید من نیز شاد هستم. و اگر شما شاد باشید

تمام دنیا شاد است. شما دنیا هستید (او می‌گوید).

### پیش‌بینی بد برای آینده:

راجع به آینده فکر نکنید، برای بشریت زمان بسیار بد و مصیبت‌باری در پیش است. انسان‌ها باید نتیجه اعمال گذشته خود را که تخم آنرا پاشیده‌اند ببینند. ولی مریدان خدا نباید نگران باشند. ذکر نام خدا از بمب‌آتمی قوی‌تر است. هیچ‌زمانی برای سؤال یا تردید نمانده است، هر کس اکنون شك کند نابود خواهد شد. به خدا فکر کنید بیاد او باشید. نام مقدس او را تکرار کنید، به خدا عشق بورزید، به او خدمت کنید، درباره خدا مراقبه و تفکر کنید، در خداشناسی با دیگران سهیم باشید، در خدا به وحدت برسید. همه ادیان دنیا بطور مساوی خوبند زیرا حقیقت و خدا یکی هستند، و همه آنها به يك هدف منتهی میشوند. دین خود را دنبال کنید، دینی که در قلب شما است.

در معرفت و آگاهی خداوندی همه شما نجات خواهید یافت و بایکدیگر دنیای تازه‌ای خواهید ساخت. بهشتی روی زمین که در آن مردمان با یکدیگر کار خواهند کرد و در حقیقت و شادگی (صفا) و عشق زندگی خواهید کرد در آرامش و تفکر به خدا زیرا خداوند آرامش است. من نیز برای برقراری آرامش آمده‌ام ولی بدی در این دنیا بسیار قوی است و قبل از اینکه آرامش واقعی بتواند برقرار شود باید انقلابی برپا کنیم. انقلاب عظیم و خطرناکی که در آن شیطان مادی‌گرایی نابود شود و تنها پس از آن دین جاودانه بر زمین حکمفرما خواهد بود.

(او فرشته نابودکننده بدی‌هاست)

## خلاصه

گیاهخواری	حقیقت
غذا خوردن با میانه روی	سادگی
عدم دلبستگی به بدن خاکی	عشق
اهمیت استاد	قناعت - عدم تعلق
جدائی از آرزوهای شخصی انسان دنیا است	نظم و ترتیب
قانون عمل و عکس العمل	غذای کم
ذهن خالق همه چیز است	خواب کم
آینده تاریک بشریت	صحبت کم
نجات پیروان خدا	همیشه تمرکز روی خدا
تمام ادیان خوبند	خداوند عشق است و عشق خداست
دین در قلب ماست	فداکاری و از خود گذشتگی
انقلاب جهانی	مراقبه و تفکر به خدا
نابودی بدیها	تکرار دائمی نام خدا
دنیای تازه	کار کردن به خاطر خدا و بشریت
بهشت روی زمین	عشق به خدا و بشریت
آرامش	یاد دائمی خدا
صلح	خدا ما را بطرف خود می خواند
عشق	انجام وظایف با عشق
سادگی	خیالی بودن دنیا
حقیقت	کنترل افکار و احساسات

۱- ورزش عرفانی یوگا یکی از روش‌های خودهیپنوتیزم است که پرتوجو پس از خاتمه عملیات به پشت روی زمین دراز می‌کشد و خود را شل و رلکس می‌کند و با گوش کردن به ضربان قلب یا گوش کردن به صدای تنفس به مرحله عمیق خودهیپنوتیزم خواهد رسید.

۲- انجام عملیات عرفانی یوگا بطوریکه در صفحه ۱۱۵ کتاب روانشناسی هیپنوتیزم تنظیم شده در عرض ۱۵ دقیقه هم امکان دارد. ولی پرتوجوی عاشق یوگا تا دو ساعت هم می‌تواند عملیات یوگا را انجام دهد، و یوگی‌های بزرگ تمام روز را در حال تمرین جلسه و جذبه بسر می‌برند.



## فصل سوم

### خود هیپنوتیزم به روش ایرانی

خود هیپنوتیزم به روش ایرانی همان عرفان و تصوف عملی است، و من چون در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم درباره تعریف عرفان بحث کرده‌ام لذا در اینجا فقط به تعریف و آموزش عملی عرفان می‌پردازم.

### سخنرانی درباره خود هیپنوتیزم در آمریکا

در اردیبهشت ماه ۱۳۵۶ در آمریکا در نیویورک، نیوجرسی هتل لردبالتیمور سمینار هیپنوتیزم تشکیل شده بود، که از من هم دعوت شده بود، ریاست این سمینار بمعده استاد من هاری آرونز بود در این سمینار عده‌ای از روانکاوان و هیپنوتیست‌ها در باره هیپنوتیزم و «خود هیپنوتیزم» سخنرانی کردند، من هم در باره «خود هیپنوتیزم» به روش دراویش ایرانی به مدت نیم ساعت صحبت کردم، که این سخنرانی را قبلاً خوانده‌اید. این فصل به سه مبحث تقسیم می‌شود:

مبحث اول - روش خودهیپنوتیزم در اویش ایرانی

مبحث دوم - مقامات

مبحث سوم - احوال

## مبحث اول

روش خودهیپنوتیزم در اویش ایرانی :

شما کم و بیش درباره در اویش ایرانی مطالبی شنیده‌اید، که در اویش ایرانی چاقو و سیخ و شمشیر در بدن خود فرو می‌کنند روی آتش راه می‌روند، تیغ می‌خورند و نظایر آنها. عمل در اویش ایرانی یکنوع «خودهیپنوتیزم» است، زیرا تمام اعمالیکه این در اویش انجام می‌دهند، در حال هیپنوتیزم عمیق هم‌صلى است، کسیکه به مرحله عمیق هیپنوتیزم می‌رسد، در مقابل آتش و جراحی احساس درد نمی‌کند، از این حالت هیپنوتیزم در اویش ایرانی هم پس از خودهیپنوتیزم استفاده می‌کنند و بمنظور نشان دادن قدرت خود در حال خلسه از بیحسی بدن استفاده کرده در بدن خود چاقو فرو می‌کنند و یا دست بآتش می‌زنند. حال به بینیم روش کار یا روش «خودهیپنوتیزم» در اویش ایرانی چگونه است؟ روش هر گروه متفاوت است، در اینجا فقط به یک روش که عبارت از چرخش سر میباشد اشاره می‌کنیم. من تجربه کرده‌ام این روش «خودهیپنوتیزم» از سایر روش‌ها سریعتر و زودتر نتیجه می‌دهد.

طرز عمل «خودهیپنوتیزم» :

شما اگر بخواهید از این طریق خود را هیپنوتیزم نمائید، باید ابتداء چهارزانو یا دوزانو بنشینید، سر خود را ابتداء آرام به جلو

و عقب ببرید و در همین حال کلمات «هو» و «حق» را نیز تکرار کنید وقتی سر خود را جلو می آورید کلمه «هو» و وقتی به عقب می برید کلمه «حق» را تکرار کنید، علت علمی ذکر این کلمات ایجاد تمرکز فکراست، زیرا وقتی کلمات «هو و حق» را ذکر کنید، در عمل تمرکز فکر انجام می شود یکی دیگر اینکه قادر نیستید به چیز دیگر فکر کنید، ثانیاً نیروی «هو و حق» را که نیروی بزرگ خدائی است به حمایت و پشتیبانی خود می طلبید که زودتر نتیجه بگیرید، در حالیکه سر خود را به جلو و عقب می برید و ذکر «هو و حق» را می گوئید، نفس هم باید بزنید بدین ترتیب که وقتی در فکر خود «حق» می گوئید، هوا را از بینی بالا میکشید و وقتی بادهان «هو» می گوئید هوا را از دهان خارج می کنید، در واقع در يك لحظه سه عمل انجام می دهید، که این سه عمل مجموعاً بشما کمک خواهد کرد که پس از ۲۰ دقیقه تا ۵۰ دقیقه خود هیپنوتیزم شوید. این سه عمل عبارتند از :

۱- به جلو و عقب بردن سر

۲- ذکر هو و حق

۳- تنفس بطریقه خاص (یا نفس نفس زدن)

به جلو و عقب بودن سر را می توانید کم کم سریعتر نمائید، در نتیجه نفس زدن هم سریعتر خواهد شد.

نوع دوم چرخش سر : نوع اول حرکت سر به جلو و عقب بردن سر است و نوع دوم اینست که می توانید سر را بسمت راست و چپ حرکت دهید و در ضمن فقط از بینی نفس نفس بزنید و کلمات هو و حق را با تنفس و در خیال تکرار کنید.

روش دیگر چرخش سر : شما بمیل خود می توانید هر طور که

سرتان تمایل به چرخش دارد بچرخانید و کم کم سعی کنید این  
این چرخش سریعتر شود، ایستاده هم می توانید چرخش سر را انجام  
دهید.

برخی از درویش برای نتیجه گرفتن زودتر موهای بلند  
می گذارند، سر پا می ایستند، دستها را به زانو می گذارند سر را  
کمی پائین می گیرند و به چپ و راست می چرخانند و تمام موها را  
براست و چپ حرکت می دهند، با آهنگ مخصوص این کار را تکرار  
می کنند.

چرخش سر در بین درویش دسته جمعی انجام می شود، و بایک  
ساز که عبارت از ضرب یا آلات دیگر موسیقی می باشد همراه است  
و پس از نزدیک به سه ربع الی یکساعت بحالت عمیق هیپنوتیزم  
می رسند، فراموش نشود که همه این استعداد را ندارند که پس از  
این مدت هیپنوتیزم شوند برخی زودتر و برخی دیرتر هیپنوتیزم  
می شوند.

چرخش سر بصل النخاع یا پیاز مغز را که بین گردن و سر  
قرار دارد زود تحریک می کند و در شخص حالت گیجی و تمرکز شدید  
و بالاخره خود هیپنوتیزم ایجاد می نماید.

#### توقفها در چرخش سر :

طبق تجربه ای که من دارم بهتر است در جلسه اول اینطور  
شروع به چرخاندن سر نمائید که ابتداء در حدود ۱۰ دقیقه سر را  
آرام آرام بچرخانید و کم کم سریع نمائید، پس از ۱۰ دقیقه، توقف  
نمائید و به حالت دوران سر و گردن و بدن فکر کنید، بعبارت دیگر  
در خود فرو روید. پس از ۱۰ دقیقه که سر خود را حرکت می دهید  
اگر توقف نمائید بطور محسوس متوجه می شوید که سر شما دارد

گیج می‌رود، و شاید سر و تمام بدن حالت دوران مخصوصی دارد که برای تمرکز فکر بسیار مناسب و جالب است یعنی شما دقیقاً فکر خود را متوجه حالت ایجاد شده از چرخش سر می‌نمائید و به هیچ چیز فکر نمی‌کنید. پس از پنج دقیقه یا ۱۰ دقیقه دوباره شروع به حرکت دادن سر می‌نمائید و پنج دقیقه توقف می‌کنید و در خود فرو می‌روید و مجدداً پس از در حدود ۱۰ دقیقه کمتر یا بیشتر مجدداً شروع به حرکت دادن سر می‌نمائید و باز دوباره متوقف می‌شوید و به حالت ایجاد شده فکر می‌کنید، این عمل ممکن است ۳ تا ۵ بار تکرار شود، در خاتمه می‌توانید به پشت دراز بکشید و دقیقاً در خود فرو روید، یعنی به حالت گیجی و دوران تمام بدن فکر کنید، اگر ملاحظه کردید که قادر هستید به حالت خاص دوران سر و بدن فکر کنید و افکار دیگری وارد مغز شما نشود باید مطمئن شوید که تا درجه معینی هیپنوتیزم شده‌اید، حالا می‌توانید هر تلقینی را که لازم می‌دانید بخود بنمائید.

برای اینکه خودهیپنوتیزم شما عمیق‌تر شود، بایستی روزها و هفته‌ها و ماه‌ها هر روز لااقل یکبار این تمرین را انجام دهید، بهترین موقع تمرین شب هنگام خوابیدن است، البته دو یا سه ساعت بعد از غذا وقتی به رختخواب می‌روید می‌توانید در روی تشک بنشینید و حرکت چرخش سر را انجام دهید.

**چرخش سر به حالت خوابیده :** شما چرخش سر را به حالت خوابیده هم می‌توانید انجام دهید، به پشت بخوابید، حالا پشت سر شما روی زمین است و در این حالت سر را به چپ و راست بچرخانید، دستهای شما از طرفین آویزان است، پشت دستها چسبیده به زمین و کف دستها بطرف سقف اطاق است، در این حالت هم می‌توانید چندبار

و هر بار بمدت در حدود ۱۰ دقیقه سر را بچرخانید و سپس متوقف شوید.

شرایط محیطی : این عمل در اطاقی یا در محلی باید انجام شود که سروصدا نباشد صدای رادیو یا تلویزیون و یا آمد و شد ماشین های سواری شنیده نشود، ولی اگر ناگزیر از سروصدا بودید و چاره ای نداشتید بهتر است باز هم بتمرینات ادامه دهید، زیرا با وجود سروصدا باز هم می توانید به تمرکز کافی برسید، برای من سروصدا هیچ اهمیتی ندارد، البته اگر سروصدا نباشد بهتر است ولی در سروصدا هم می توانم هم مطالعه کنم و هم خود را هیپنوتیزم نمایم و هر کاری که خواستم انجام دهم.

روش بازگشت از هیپنوتیزم : پس از اینکه هیپنوتیزم شدید هر تلقینی را که احتیاج دارید حداقل ۱۰ بار تکرار کنید و سپس تلقین بیداری و آگاهی کامل نمائید، بخود تلقین کنید که من پس از چند دقیقه به حالت عادی باز خواهم گشت قلبم منظم می زند، دست ها و پاهایم حالت عادی دارند، پس از بیداری حالم کاملاً عادی و طبیعی خواهد بود سردرد نخواهم داشت، سرد یا گرم نخواهد شد، شاد، سر حال و بانشاط خواهم بود، خستگی روزانه ام دفع شده است.

مدارج عالی تر در عرفان : روش خودهیپنوتیزم در اویش ایرانی بهمین جا ختم نمی شود زیرا روش چرخاندن سر یا رقص خاص در اویش یک روش بیرونی است، در واقع با اصطلاح فرنگی ها سوپژکتیو است، ولی برای رسیدن بدرجات عالی تر تربیت روان یا روح دستورات دیگری دارند که من این دستورات را که کاملاً ساده شده و خلاصه شده است از کتاب تاریخ عرفان دکتر قاسم غنی برای

شما نقل می‌کنم.

صوفیان هر عصر و عهد، ترقی زندگی روحی را به سفر و سیر تشبیه کرده‌اند و از همه تشبیهات این تشبیه جامع‌تر است، صوفی که در طلب خدا پا براه می‌گذارد خود را «سالك» و «راهرو» و «مرد راه» می‌نامد.

سالك در طی طریق از همان لحظه‌ای که به راه می‌افتد و در پی تکمیل خود برمی‌آید در راه وصول بمنظور و مقصود خویش از منازل و مراحل گوناگونی می‌گذرد و مانند مسافرین جهان پیما هر دم با منظره مخصوصی مواجه می‌شود، در هر قدمی مشکلی می‌یابد، به نشیب‌ها و فرازها برمی‌خورد بیابان‌های وحشت‌افزا و راههای بی‌نهایت در پیش می‌بیند و بسیار واقع می‌شود که بعضی از خامان ره‌نرفته که ذوق عشق در نیافته‌اند چون عشق را در اول سرکش و خونی می‌بینند از مشکلات طریقت عنان بر تافته پای واپس می‌کشند برخی در این راه که صورت بستن نهایت آن مشکل است و در همان بدایت طریق بیش از صدهزار منزل در آن است به وحشت می‌افتند، بعضی دیگر در بادیه سرگردانی مانند رهروی که در شب سیاهی راه مقصود را گم کند از راه وامانند معدودی از شیردلان هم از نشیب و فراز نیندیشند و خامی را نشان کفر دانسته هر چه در طریقت پیش سالك آید خیر شمرده با کمال دریادلی و دلیری و بانهایت چستی و چالاکی طی طریق کنند و به سر منزل مقصود رسند. منازل و مراحل پیمودنی طریقت متنوع و خارج از حد احصاء است ولی بزرگان صوفیه همه این منازل و مراحل را به چند مرحله بزرگ تقسیم نموده «مقامات» نام نهاده‌اند و گفته‌اند که سالك در طی طریق بتدریج و ترتیب از همه این مقامات بایند

بگذرد تا بمنظور نهائی خود که وصول به حقیقت یعنی «فنا فی الحق» و «فنا فی الله» است برسد و «بقاء بالله» بیاید.

عرفا «مقامات» را هفت شمرده اند و بعد از مقام اول هر مقام را نتیجه مقامات قبل می دانند و آن هفت مقام عبارتند از :

۱- توبه ۲- ورع ۳- زهد ۴- فقر ۵- صبر ۶- توکل ۷- رضا

تعریف مقامات : مقامات عبارتند از ورزش اخلاقی و تمرین سلوک و رفتار صوفی، مقامات را که از امور خارجی است نباید باحالات درونی و امور ذهنی سالک اشتباه کرد، زیرا در مقابل هر یک از مقامات حالت نفسی و تأثیر باطنی و امر ذهنی در سالک پیدا می شود که حال و مجموع آنها «احوال» نامیده می شود. صاحب کتاب اللمعده «حال» وصف می کند که عبارتند از :

۱- حال مراقبه ۲- حال قرب ۳- حال محبت (عشق) ۴- حال خوف ۵- حال رجا ۶- حال شوق ۷- حال انس ۸- حال اطمینان ۹- حال مشاهده ۱۰- حال یقین.

«مقامات» تصوف از امور اکتسابی و اجتهادی و از جمله اعمال در تحت اختیار و اراده سالک است، در صورتیکه «احوال» از مقوله احساسات و انفعالات روانی و از حالات و کیفیات مخصوصه نفس است که در تحت اختیار انسان نیست بلکه از جمله مواهب و افضال نازل از جانب خدا است بقلب سالک بدون آنکه سالک بتواند در نزول آنها بقلب خود یا برعکس در برطرف شدن آنها از قلب خود، ادنی تأثیری داشته باشد. به عقیده بیشتر بزرگان صوفیه از جمله جنید بغدادی «حال» بقا و دوام ندارد، بلکه گاهی مثل آنکه برقی بزند پیدامی شود و از میان می رود بعضی دیگر از قبیل حارث محاسبی گفته اند که بقا و دوام «حال» ممکن است.



شیخ سعدی در باب دوم گلستان در اخلاق درویشان حکایتی باین مضمون دارد که یکی از صلحای لبنان که به کرامات مشهور بود در جامع دمشق پایش بلغزید و به حوض درافتاد و به مشقت از آنجا رهایی یافت یکی از اصحاب او گفت که شیخ وقتی به روی دریا برفتی و قدمت تر نشدی امروز چه پیش آمد که نزدیک بود در این حوض هلاک شوی جواب داد مگر نشنیده ای که پیغمبر فرمود : «لی مع الله وقت لا یسمعی فیه ملک مقرب و لانبی مرسل» و نگفت «علی الدوام» معنی جمله عربی اینست : «برای من فرصت ها و موقعیت هایی در تقرب به خدا هست که برای سایر پیغمبرها نبوده است» و نیز شیخ سعدی بعد از همان حکایت در طی چند بیت کیفیت حال و عدم دوام و بقای آن را ذکر می کند :

یکی پرسید از آن گم کرده فرزند  
که ای روشن گهر پیر خردمند  
زمصرش بسوی پیراهن شنیدی  
چرا در چاه کنعانش ندیدی  
بگفت احوال ما برق جهانست  
دمی پیدا و دیگر دم نمانست  
گمهی بر طارم اعلی نشینم  
گمهی بر پشت پای خود نبینم  
اگر درویش در حالی بماندی  
سرودست از دو عالم برفشاندی

«حال» شبیه سایر حالات عاطفی نظیر غم و شادی گاهی خود بخود عارض انسان می شود، همانطور که ما گاهی بدون دلیل شاد یا غمگین می شویم، حالات هم همانگونه خود بخود گاهی به سالک و

درویش دست می‌دهد، گاهی به ناگاه پر توجو متوجه می‌شود که «حال» روشن بینی دارد، یعنی از کیلومترها راه اشخاص و اقوام را می‌بیند که چه می‌کنند و چه می‌گویند.

«مقامات» یکنوع ورزش و تمرین هستند که پر توجو برای رسیدن به «حالات» روزانه انجام می‌دهد و اختیار و انجام و ادامه دادن به تمرینات «مقامات» در دست خود پر توجو است و حالا برای بیشتر روشن شدن و بهتر فهمیدن به تعریف مقامات می‌پردازیم.

### اول - توبه

بازآی بازآی هر آنچه هستی بازآی  
گر کافر و گروبت پرستی بازآی  
این در گه ما در گه نومیدی نیست  
صد بار اگر توبه شکستی بازآی

حضرت محمد (ص) سالیان دراز در صحراهای ساکت و خاموش عربستان به علت در خود فرو رفتن به حالت خودهیپنوتیزم عمیق دائمی درآمد بود، و وقتی مورد پرسش صحابه قرار می‌گرفت از حالت خلسه و جذبه خودهیپنوتیزم بیرون آمده و بحالت خودآگاهی در می‌آمد، و برای اینکه حضرت محمد (ص) دوباره به دنیای درون خود باز گردد، که آن عبارت از خلسه و نزدیکی به خدا بود، درجهتی می‌ایستاد و در حالیکه دست خود را به لباس خود می‌کشید بیست مرتبه می‌گفت «واتوب الیک» یعنی «باز می‌گردم بسوی تو» و با این ۲۰ مرتبه تلقین حضرت پیغمبر مجدداً خود را بحالت هیپنوتیزم عمیق باز می‌گردانید.

این واقعه در عین حال نشان دهنده حالت خودهیپنوتیزم دائمی حضرت پیغمبر (ص) بوده و در عین حال معنی کلمه «توبه» را نیز بخوبی بیان می کند. پس «توبه» یعنی «بازگشت» و منظور از «توبه» در این بحث عرفانی یعنی «بازگشت از گناهان» و بعقیده من گناه عبارت از يك سرى اعمال و گفتار و کرداری است که ضرر و زیان جسمی و روانی برای شخص دارد، مثلاً نوشیدن مشروب گناه است، زیرا هم به اعصاب و جسم سخت ضرر و زیان وارد می آورد و هم دشمن شماره يك تمرکز فکر و اراده سالم پرتوجو است.

## داستان بیداری سید گیلان

شیخ فریدالدین عطار داستانی از جنید یکی از عرفا تعریف می کند، که مثال روشنی است برای بیداری و آگاهی و بخود آمدن اشخاصی با استعداد که عین داستان به قرار زیر است:

سیدی به نام ناصری میخواست به مکه برود، وقتی به بغداد رسید به زیارت و دیدار جنید رفت و سلام کرد.

جنید پرسید: از کجا می آئی؟

سید گفت: از گیلان

گفت از فرزندان کیستی؟

گفت از فرزندان امیر المؤمنین علی رضی الله عنه

جنید به سید ناصری گفت: « پدرت و دوشمشیر میزد یعنی در دو جبهه می جنگید

یکی با کافران و یکی با نفس خود، یعنی هم با نفس خود می جنگید و هم با کافران.

جنید گفت: «ای سیدا حالا تو که فرزند چنین پدری هستی در کدام يك از این دو جبهه می‌جنگی؟ با کافران یا با نفس خودت؟

سید پیش خود فکر کرد، متوجه شد که نه با کافران می‌جنگد و نه با نفس خودش: حالش بهم خورد، ناراحت شد، بی‌اختیار در روی زمین در حضور جنید بزمین افتاد بر خود می‌پیچید، بالاخره پس از بازگشت بحال طبیعی گفت: «ای شیخ مکه وحج من همین جا بود» از رفتن به مکه منصرف شد و به گیلان بازگشت که شاید با نفس خود بجنگد.

نتیجه:

برخی اتفاقات و کتب و نوشته‌ها، انسان را بناگهان بیدار می‌کند، متوجه اشتباه و نقص خود می‌نماید، وقتی انسان متوجه نقص و عیب خود شد، خود را محتاج اصلاح و کمال می‌بیند، ولی با احتمال زیاد به علت عقده‌های درونی شاید نتواند و قادر نباشد که خود را اصلاح کند، خودهیپنوتیزم کلید موفقیت در رسیدن به کمال و تکامل و اصلاح است.

پرنو وقتی تصمیم با اصلاح خود گرفت «طالب» یعنی طلب‌کننده نامیده می‌شود و طالب در قدم اول سرگردان است، نمیداند چگونه و از چه راه نقص و عیب خود را برطرف سازد، شاید دقیقاً منظور و مطلوبش روشن نباشد و با اطمینان و یقین هدف خود را تشخیص نمیدهد.

روش پیدا کردن راه صحیح مراجعه به استاد و متخصص فن و خودهیپنوتیزم است.

عرفان ایران اولین قدم برای خودهیپنوتیزم شدن دائمی را «توبه» قرار داده است، و توبه خود بخود باید نخستین گام باشد، زیرا ابتدا پرتوجو باید افکار و روان خود را از ناپاکی‌ها پاک نماید، کسی که معتاد به الكل، سیگار، هروئین، تریاك است، اجباراً و خود بخود دارای اراده‌ای ضعیف نیز می‌باشد، چنین شخصی آماده

اقدام به هر کار ناشایستی نیز می‌باشد ممکن است پرتوجو معتاد نباشد، ولی کلاهبرداری، دزدی، دروغگو، شهوتران، حسود، کینه‌توز، مردم‌آزار و بالاخره شهرت‌طلب و ثروت‌طلب از راه نادرست باشد. هر يك از صفات اخلاقی منفی و مضر، دشمن تمرکز فکر شما است، و کسی که تمرکز فکر عالی نداشته باشد نمی‌تواند به حالت خودهیپنوتیزم عمیق برسد.

شما هدفی در زندگی دارید و می‌خواهید به هدف خود برسید، پس از چند ماه تمرین خودهیپنوتیزم آماده می‌شوید که شروع بکار کنید تا به هدف خود برسید، حال این هدف ممکن است مثبت باشد یا منفی و خلاف قانون و مقررات، هدف مثبت مانند درس خواندن و کسب تحصیلات عالی، قهرمان شدن و ثروتمند شدن از راه مشروع می‌باشد و هدف منفی و مضر مانند کلاهبرداری، سرقت، آدم‌کشی و سایر جنایات می‌باشد، چنگیز و تیمور خودهیپنوتیزم عمیق دائمی شده بودند، در راه آدم‌کشی و شعرا و دانشمندان تمرکز پیدا می‌کنند در راه خدمت به نوع بشر.

بهر حال منظور از توبه در این مبحث این است که پرتوجو ابتداء خود را بررسی نماید که چه گناهانی را در زندگی مرتکب می‌شود؟ چه کارهای غلط، منفی و مضر را مرتکب می‌شود و چه نوع اعتیادات روانی و عملی دارد؟ چه نوع بیماری روانی غیر ارادی دارد، پرتوجو باید دقیقاً در ابتداء شروع کار، صفات، اخلاقیات، اعمال، رفتار، کردار و گفتار روزانه خود را بررسی کند و آنها را یادداشت کند و اقرار کند که ناتوان و ضعیف‌الاراده است و آنگاه برای تکامل یافتن و کسب قدرت اراده و آرامش گام اول را برمی‌دارد. مطالب یادشده در بالا عقیده شخصی من درباره «توبه» است،

حال عقاید عرفا را درباره «توبه» از کتاب تاریخ تصوف در اسلام بیان می‌کنیم.

توبه اولین مقام سیر طالب است و آن عبارت از یکنوع انقلاب حال و تحولی است در طالب و ابتدای حیات تازه‌ئی است. در ترجمه حال صوفیان بزرگ می‌بینیم که غالباً در عالم خواب یا بعضی پیش‌آمدها را در عالم بیداری از قبیل چیزهائی که به چشم دیده یا بگوش شنیده یا بنحو دیگر احساس کرده‌اند بطوری آنها را منقلب ساخته و برانگیزانده که از خط زندگی عادی خارج شده سالک «طریقت» شده‌اند.

بنظر من در زندگی اجتماعی امروزی عواملی موجب توبه می‌شود، مثلاً شخص معتاد به الکل که سلامت و زندگیش به خطر افتاده ناگزیر به توبه می‌شود که بهرنحوی شده نوشیدن الکل را ترك کند.

صوفیه «توبه را به این شکل تعریف کرده‌اند که «بیداری روح است از غفلت و بیخبری» بطوریکه گناهکار از راههای ناصوابی که می‌پیماید و نیز از گذشته خود منزجر می‌گردد، ولی فقط تذکر و تنبیه کافی نیست که تائب شمرده شود، مگر آنکه توبه کار بکلی آن معصیت یا معاصی را که مرتکب بوده و متذکر شده رها نماید. و باضافه با کمال اهتمام مصمم شود که باردیگر بآن معاصی برنگردد و البته اگر نتواند به نذر و عهد خود وفا کند دوباره باید بخود آمده رو بخدا آورد زیرا عفو او لایتناهی است، بقول شیخ عطار که در منطق الطیر می‌گوید:

تو یقین میدان که صدعالم گناه از تف يك توبه برخیزد ز راه

یکی از صوفیه هفتادبار تائب شد و هفتاد بار توبه خود را شکست تا اینکه بالاخره به توبه دائمی موفق شد.

من «کابوک» می خواستم از نوشیدن چای توبه کنم، در فاصله چند ماه ده ها بار توبه کردم چای و قند که مضر هستند نخورم، هر بار توبه خود را شکستم، تصور نمی کردم ترك اعتیاد به چای اینقدر مشکل باشد، بالاخره موفق شدم برای همیشه چای ننوشم، حالا هیچگونه کششی نسبت به نوشیدن چای ندارم.

بنظر من توبه کردن های مکرر اجباراً پیش می آید، زیرا یکنوع ورزش و تمرین است که باید ده ها بار تکرار شود.

تنبلی یکنوع عادت یا بیماری روانی است، برای توبه کردن از تنبلی و درس خواندن یا کار کردن باید ده ها بار توبه کرد، شاید احتیاج به روانکاوی و هیپنوتیزم هم باشد.

در اینجا خودهیپنوتیزم به روش «اروپائی - آمریکائی» یا با روش یوگا با چرخش سر به کمک شما خواهد آمد و شما ابتدا باید ماهها خود را هیپنوتیزم کنید و بخود تلقین کنید تا بتوانید از اعمال گناه و مضر که بآنها معتاد هستید توبه کنید.

توبه را می توان استحمام یا شستشوی روانی و درونی نامید، پرتوجو سر و تن خود را با آب پاک می شوید تا جسمش پاکیزه شود و همانگونه با آب توبه درون، روان و فکر خود را نیز از پلیدی ها شستشو می دهد. درخاتمه به عقیده نگارنده توبه اگر محال نباشد بسیار سخت است، مگر به کمک روانکاوی و خودهیپنوتیزم سدهای مغزی برداشته شود.

## مرشد یا ولی

رفتن در راهی که نمی‌شناسیم بدون راهنما و مرشد یا ولی خطرناک و بلکه محال است، صوفیه معتقدند که توبه‌کار بعد از توبه باید پیرو و مطیع کسی شود که او را راهبری نماید و با اصطلاح صوفیه باید مرشدی انتخاب کند. پرتوجو بعد از توبه باید راهبری پیدا کند که این رهبر هم راهنما و استاد اوست و هم فکر پرتوجو بر روی شخصیت او متمرکز می‌شود، در نتیجه پناهگاه و آرامشی می‌یابد. این استاد و راهنما در اصطلاح صوفیه با سامی مختلف نامیده می‌شود: «مرشد»، «پیر»، «ولی»، «شیخ»، «قلب»، «دلیل‌راه» که شخصی است که تجربه و علم کافی دارد.

«پیر» را بگزین که بی‌پیر این سفر

هست بس پرآفت و و خوف و خطر

هر که او بی‌مرشدی در راه شد

او ز غولان گمراه و در چاه شد

به عقیده حافظ پرتوجو وقتی ولی و مرشد خود را انتخاب کرد و ارادت به او سپرد، باید چشم بسته مطیع او باشد و بدون چون و چرا او امر او را واجب شمرد.

به می سجاده رنگین کن گرت پیرمغان گوید

که سالک بی‌خبر نبود ز راه و رسم منزلها

سعی ناپرده در این راه بجائی نرسی

مزد اگر می‌طلبی طاعت استاد پیر



## دوم - ورع

## بحثی از اقتصاد

اجازه بفرمائید مبحث ورع را بایک مثال اقتصادی شروع کنیم . و آن مثال عبارت از تشخیص احتیاج بیشتر و انتخاب آنچیز است که بیشتر مورد احتیاج است برای این منظور چهار چیز را در نظر میگیریم بهینیم به کدام يك در درجه اول و به کدام يك در درجه دوم و به کدام يك در درجه سوم و چهارم احتیاج داریم . در سال اول دانشكده حقوق درس اقتصاد داشتیم و استاد ما مرحوم دكتر - پورهمایون بود .

روزی از شاگردان درسر کلاس پرسید؟

مسكن، پوشاك، خوراك، روشنائی، کدام يك؟

استاد ادامه داد و از شاگردان پرسید، اگر شما در صحرا و بیابانی سرگردان باشید و شما را راهزنان لخت کرده باشند که نه لباس داشته باشید و نه غذا و نه اطاق و نه چراغ به کدام يك از این چهار چیز بیش از همه احتیاج دارید؟  
هر يك از دانشجویان جوابی دادند ، ولی نتیجه این شد که انسان قبل از لباس و مسكن و چراغ به غذا و آب احتیاج دارد که نمیرد، زیرا برهنگی و سرما و گرما را میتواند تا حدودی تحمل کند.

در درجه دوم پس از سیر شدن شکم به اطاق و چراغ احتیاج ندارد، قبل از این دو احتیاج به لباس دارد که از سرما و گرما تلف نشود و بعد از این دو در درجه

سوم به اطاق و مسکن احتیاج دارد و سپس برای روشن نگاه داشتن اطاق احتیاج به چراغ دارد.

### ضرر و زیان بزرگ خانمهای خانه‌دار

البته تشخیص درجه احتیاج این چهار چیز چندان مشکل نیست، ولی پس از تأمین این چهار چیز شخص در زندگی احتیاجاتی دارد، که قادر نیست بخوبی و دقیق تشخیص دهد که کدام یک بیشتر مورد احتیاج است.

خانم «ولخرج» برای خرید بیازار رفت که برای بچه‌ها لباس و برای منزل چراغ خوراک‌پزی بخرد، ولی پس از بازگشت از خرید، بجای خرید چراغ - خوراک‌پزی و لباس بچه‌ها برای خودش وسائل آرایش گرانقیمت خریده بود. خانمها و برخی آقایان وقتی بیازار میروند، بطرف اشیاء لوکس، طلا و وسائل آرایش جلب و جذب میشوند، یعنی از نقطه نظر علم روانشناسی این قبیل اشیاء فکر آنها را متمرکز و بعضی آنها را هیپنوتیزم کرده و مانند آهن ربا آنها را بطرف خود می کشد و فراموش میکنند که دقیقاً برای خرید چه چیزهایی بیازار آمده‌اند و اگر هم پیادداشته باشند چون هیپنوتیزم شده‌اند، استدلال غلطی می کنند مثلاً خانم «ولخرج» وقتی وسائل آرایش‌های زیبا و رنگین را می بیند میگوید: «خوب فعلاً بچه‌ها لباس دارند، و چراغ خوراک‌پزی را هم بغل منزلان دارند بعداً میخرم» و با این استدلال غلط موقتاً از خرید مایحتاج اولیه صرف نظر می کند و چیز دیگری میخرد که چندان احتیاج نداشتند.

نگارنده در اوایل جوانی بارها اتفاق افتاد که برای خرید کفش یا پارچه کت و شلوا ری بیازار رفته‌ام، ولی در عوض بامقداری کتاب بخانه برگشته‌ام، البته بهانه‌ام این بوده که پارچه مطابق دلخواه پیدا نکردم و کفش هم اندازه پا و مطابق دلخواه نبود.

## نتیجه ۱ :

اولا - قبل از رفتن برای خرید بایستی دقیقاً کلیه اشیائی که مورد احتیاج است روی کاغذ نوشته شود ، و بعد روی هر کدام فکر شود و درجه احتیاج آنها تعیین شود و فقط بقصد خرید همان اشیاء تصمیم گرفته شود.

## نتیجه ۲ :

این مثال موضوع بحث ورع در عرفان است یعنی طرز تشخیص حرام و حلال، نیک و بد، زشت و زیبا چگونه است؟

حال به بینیم «ورع» چیست و عرفان «ورع» را چگونه تعریف می کند .  
 ورع (۱) مقام دوم اصحاب طریقت است، ماحصل آنچه در موضوع ورع گفته اند اینست که شریعت، حلال و حرام را روشن ساخته، ولی در حلال و حرام شبهت های گوناگون که گاهی بسیار مشکل و پوشیده است پیش می آید که هر که گرداگرد آنها گردد بیم آن است که در حرام افتد.

یحیی بن معاذ رازی گفته : «ورع ایستادن بر حد علم بود بی تاویل».

از عبارات بالا که بیان عقاید عرفانی ایرانی است اینطور استنباط می شود و یا بعبارت دیگر برای شما اینطور می توان تفسیر کرد، کلیه کارهائی که در روز انجام می دهیم، اعم از خوردن، خوابیدن، پوشیدن و عمل کردن یا حلال هستند یا حرام، یعنی یا مفید هستند یا مضر، حال برخی اوقات تشخیص مفید و مضر بودن کاملاً ساده است و برخی اوقات هم کاملاً مشکل است و ایجاد شك می کند، پرتوجو باید هر وقت در انجام عملی در خوردن و استفاده چیزی شك کرد که آیا مفید است یا مضر از خوردن یا انجام دادن

آن کار صرف‌نظر نماید. شما احتیاج به مثالهایی دارید، و من سعی می‌کنم مثالهایی برای شما پیدا کنم؛ اخیراً خام‌گیاه‌خواری در ایران توسعه پیدا کرده، طبق فلسفه خام‌گیاه‌خواری خوردن گوشت و لبنیات برای بدن مفید نیست، ولی اکثر مردم شك می‌کنند و شما هم ممکن است شك کنید که آیا خوردن گوشت و لبنیات مفید است یا مضر، زیرا برخی از پزشکان مخالف خام‌گیاه‌خواری هستند و برخی موافق ولی آنچه برای نگارنده ثابت شد، خام‌گیاه‌خواری برای برخی بیماران بسیار مفید و معالجه‌کننده است و برای اشخاص سالم نیمه‌خام‌گیاه‌خواری نیز مفید است. اسلام چه می‌گوید؟ ولی در اسلام اکثر حلال‌ها و حرام‌ها مشخص شده‌اند، اگر شما فرد مسلمانی هستید، به حلال و حرام هم اهمیت خواهید داد و بآن عمل خواهید کرد و اما آنچه می‌تواند مورد بحث همگانی باشد، انجام عمل و تصمیم‌هاییست که در اجتماع شاهد هستیم، چه بسا اطرافیان و دوستان ما بتصور آنکه تصمیمشان صحیح و اقدامشان درست است دچار ورشکستگی و اشتباه و ضرر و زیان بزرگی شده‌اند، همین مشکل تشخیص فال و نیت باقرآن را بوجود آورده است، عقده‌های روانی، تربیت‌های خانوادگی و بطور کلی عقده‌های گره‌خورده در ناخودآگاهی، محرومیت‌ها، کمبودها عامل بزرگی در انجام کارها و تصمیم‌گیری هستند، شخصی رامی‌شناختم، وقتی برخورد منافع مادی، فکری، عملی، بادیگران پیدا می‌کرد، فوراً خود را عقب می‌کشید و دائماً این عبارت از دهانش شنیده می‌شد «زورم که بخودم میرسه» یعنی اگر زورم بطرف مقابل نمیرسه که از منافع خود حمایت کنم زورم بخودم میرسد یعنی دست از مبارزه و جنگ‌جالی و کشمکش برمیدارم و رها می‌کنم و خودم را از مهلکه کنار می‌کشم و این شخص هنگام ازدواج با رقیبی مواجه شد، درحالی‌که معشوق او را ترجیح می‌داد، کوتاه

آمد، کنار کشید، نشست و تماشا کرد که تقدیر چه پیش می‌آورد، ولی این ازدواج بسیار مناسب را که می‌توانست پایه‌های بزرگ خوشبختی او باشد از دست داد، شبها تا صبح گریه و ناله می‌کرد ولی هیچ اقدام مثبتی بعمل نمی‌آورد منتظر بود لقمه‌های غذا را از آسمان به حلق او بریزند.

بهر حال شما که در صدد اصلاح و تکمیل خود برآمده‌اید و با خود هیپنوتیزم روز بروز قدرت تمیز و تشخیص شما قوی‌تر خواهد شد، تا جائیکه پس از ماهها و سالها شعور باطن شما صحیح و غلط را بشما الهام خواهد کرد، با وجود این هنگام تصمیم‌گیری نباید از تفکر و تعمق و خونسردی و عجله نکردن و از مشورت با متخصصین خودداری نمائید.

در باره ورع بیش از این صحبت نمی‌کنم و حالا به شناخت سومین پله یا مقام در تصوف که «زهد» است می‌پردازیم.

### سوم - زهد

همه دلتنگی‌ها از دل نهادگی بر این عالم است

### پادشاهی که پادشاهی خود را بخشید

ابراهیم ادهم که بعداً یکی از عرفای بزرگ شد، در ابتداء شاه بود بعد از شبی که بیدار و هشیار شد، از فردای آنروز شروع به بخشیدن ثروت و دارائی خود نمود، چهل غلام مجهز به گرزهای نقره و البسه زرین داشت، همه را آزاد نمود، هر روز فقراء گروه گروه در مقابل درب بارگاهش صف می‌کشیدند و ابراهیم

اوهم درخور هر يك بآنها چیزی می بخشید، در عرض يك هفته تا ده روز آهی در بساط نداشت، بایکدست لباس معمولی سر برهنه و پا برهنه سربه کوه و بیابان گذاشت، نتیجه این داستان تعریف زهد است، زاهد کسی است که بتواند از ثروت دنیا، زینت و آرایش دست بکشد.

### مردی که تنش بوی عطر گل میداد

در کتاب جامع التمثیل میخواندم که در همسایگی مردی پارسا زن زیبایی مسکن داشت، و این زن زیبا عاشق مرد پارسا میشود، شبی به سراغ او می آید. از آنجائیکه زن زیبا دچار جنون عشق شده بود با گریه و التماس از مرد پارسا تقاضای وصال می کند، ولی مرد پارسا که جوان و مجرد نیز بوده، به هر مشقتی بود این زن را از خود میراند و او را از خانه بیرون می کند. از فردای آن روز، تن و بدن این مرد پارسا همیشه بوی عطر گل میداد. نتیجه این داستان تعریف زهد است، زاهد کسی است که بتواند جلوی هوی و هوسهای شهوانی خود را بگیرد. حالا پس از بیان دو داستان بسراغ تعریف عرفان از زهد میرویم.

سلوك (۱) در هر يك از مقامات طریقت سالک را برای وصول به مقام دیگر مستعد می کند، از این رو است که ورع مقتضی زهد است. صوفی علاقه به دنیا را سرمنشاء هر خطائی می شمارد و ترك دنیا را سرچشمه هر خیری می داند.

عرفا از زهد تعریف‌های متفاوتی کرده‌اند : یکی از عرفا بنام جنید می‌گوید : زهد خالی بودن دست از ملك دنیا و خالی بودن قلب از طمع است.

افسوس که آنچه برده‌ای بساختنی است

بشناخته‌ها تمام شناختنی است

انداخته‌ای هر آنچه بساید برداشت

برداشته‌ای هر آنچه انداختنی است

یکی دیگر از عرفا می‌گوید: زهد ترك حظوظ نفس است از هرچه در دنیا هست، زیرا در خود زهد حفظ نفسی هست باین معنی که زهد سبب استراحت خاطر و آسایش درونی و نیز جالب‌ستایش و اعجاب مردم نسبت به زاهد و موجب جاه و احترام در نزد آنهاست.

یحیی بن معاذ رازی گفته : «زهد سه حرف است «ز» و «ه» و

«د» و اما «ز» ترك «زینت» و «ه» ترك «هوی» و «د» ترك «دنیا».

عرفا معتقدند کسی که متوجه خدا باشد زاهد است، یعنی

وقتی تمرکز فوق‌العاده روی خدا باشد، دیگر به چیزی توجهی

نیست، می‌دانیم که خودهیپنوتیزم یعنی تمرکز فوق‌العاده ذهن و

«پرتوخواه» وقتی سالها تمرین خودهیپنوتیزم نمود، بحالت دائماً

خودهیپنوتیزم درخواهد آمد و آزمایشات روی اشخاص هیپنوتیزم

شده نشان می‌دهد که هیپنوتیزم شده بهیچ چیز جز حالت خلصه

و هیپنوتیزم توجه ندارد.

بنظر من زهد بهترین تمرین برای خودهیپنوتیزم می‌باشد،

زیرا وقتی شخص افکارش متوجه زینت و آرایش و زیبایی‌های

زندگی است ، وقتی افکارش متوجه هوی و هوس است ، وقتی افکارش متوجه عشقها و زیباییهای دنیا است نمی تواند فکر خود را متمرکز نماید ، شعور باطنش بحالت تمرکز فکر عالی در نمی آید مگر اینکه چه در ظاهر و چه در باطن و ضمیر ، فکر خود را از دنیا قطع کند .

من طرفدار این عقیده نیستم که عارف با خود هیپنوتیزم ، گوشه گیر ، بی خاصیت و بی فایده باشد ، بلکه اجرای دستورات عرفانی را یکنوع ورزش و تمرین می دانم برای رسیدن به تمرکز فکر زیاد که ایجاد نبوغ و قدرت روحی و فکری خارق العاده می نماید و در اینصورت و حالت است که شخص قادر است بردنیا و یا لاقل بدنای محیط خود تسلط داشته باشد ، بتواند به همه آرزوهای بزرگ انسانی خود برسد .

من معتقدم پرتوخواه باید ثروت و دارائی داشته باشد ، ولی معتاد نباشد ، بتواند راحت از دارائی خود دل بکند ، بجا و بموقع خرج کند ، بدیگران ، بمحتاجان کمک و مساعدت نماید ، ثروت خود را در راه سعادت و خوشبختی و رفاه جامعه و مردم بکار اندازد . بنظر من مفهوم زهد نباید در دنیای فعلی به دور ریختن و بر باد دادن همه ثروت و دارائی باشد ، بلکه مهم ، معتاد نبودن و خسینیس و کثیف نبودن است .

#### چهارم - فقر

چرا باید «پرتوخواه» فقیر باشد؟

مگر نرتمندی زیان آور است ؟

نر و تمندی چه زیانی میتواند داشته باشد ؟



من ابتداء عقاید عرفا را درباره فقر می‌گویم و بعد درباره چگونگی عقیده موافقین و مخالفین بحث خواهم کرد، عرفا عقیده دارند، ثروتمندی و توانگری سه چیز همراه دارد:

۱- رنج تن

۲- شغل دل

۳- سختی حساب

منظور از «رنج تن» اینست که ثروتمند برای جمع‌آوری ثروت و نگاهداری و ازدیاد آن شب و روز باید تلاش و کوشش کند، خواب و خوراک و آسایشش را از دست بدهد، رنج و مشقت فراوان را تحمل نماید. یکی از ناشرین ثروتمند روزی بمن گفت من کنار دریا ویلا دارم ولی سالی یکبار هم فرصت ندارم بآنجا سری بزنم.

آیا همینطور است؟ اگر برای بعضی‌ها اینطور باشد، برای برخی از ثروتمندان هم اینطور نیست، بلکه اکثر دررفاه و آسایش هستند. ولی نباید فراموش کرد کسانی که عادت به کار و کوشش و فعالیت کرده‌اند، از تلاش‌های خود لذت می‌برند، تلاش و کوشش و کار، گاهی بشکل و نوعی تفریح و سرگرمی درمی‌آید.

منظور از «شغل دل»، اشتغال افکار است، عدم آرامش فکر است، زیرا شخص ثروتمند شب و روز بایستی افکارش مشغول محاسبه، دخل و خرج و حساب و کتاب باشد. دائماً در حال حساب و نفع و ضرر است.

منظور از «سختی حساب»، حساب روز قیامت است، آیا خمس و زکوة خود را داده‌است؟ آیا وظایف مذهبی خود را تا آنجا که مربوط به ثروتمندی می‌باشد انجام داده‌است؟ این شق سوم وقتی صحیح خواهد بود که شخصی عقیده به روز قیامت داشته باشد،

اگر روز قیامت نباشد محاسبه‌ای هم در کار نخواهد بود تا سختی داشته باشد.

فقر نیز سه چیز همراه دارد :

۱- راحت نفس

۲- فراغت دل

۳- سبکی حساب

منظور از «فراغت دل» آرامش فکری است منظور از «راحت نفس» آسایش و آرامش جسمی است، زیرا کسی که ثروتی ندارد، تلاش و کوشش هم نمی‌کند و منظور از «سبکی حساب» همان حساب روز قیامت است که گفتیم شرط آن عقیده به روز قیامت است. بررسی فقر از نظر علمی :

ولی فقر از نقطه نظر علمی خودهیپنوتیزم، فقط ایجاد تمرکز فکر می‌کند، ثروتمندی که ده‌ها کارخانه، املاک، موسسه و سازمان دارد و صدها کارگر و کارمند، اجباراً هزارها طرف معامله، چگونه می‌تواند تمرکز فکر داشته باشد، اگر تمرکز فکری هم در اثر تمرین بدست آورد این تمرکز فکر هم فقط در خودآگاه است، در شعور ظاهر است چنین شخص ثروتمندی هیچگاه شعور باطن و ناخودآگاهی متمرکز نخواهد شد، مگر آنچه افکار مربوط به ثروتمندی است از ناخودآگاه خود بیرون بریزد و لازمه بیرون ریختن افکار ثروتمندی، بیرون ریختن ثروت است.

برای رسیدن به خودهیپنوتیزم در خودآگاهی بی‌وجهی و بی‌اعتنائی به ثروت کافی است، معتاد نبودن به ثروتمندی کسافی است، نباید فراموش کرد که طبق فلسفه یوگا کار و کوشش یکی از راههای پیوستن به احدیت یعنی خودهیپنوتیزم شدن است، زیرا هرکارکننده‌ای در کار خود تمرکز پیدا می‌کند.

دکتر قاسم غنی در کتاب تاریخ عرفان می نویسد : « فقر که در ابتداء متوجه اشیاء مادی بود بتدریج معنی وسیع یافت و بنظر صوفیان دوره های بعد که مایه وجد و حال بیشتر در گفتار و رفتارشان دیده می شود، فقر واقعی فقط فقدان غنا نیست، بلکه فقدان میل و رغبت به غنا است، یعنی هم قلب صرفی باید تهی باشد و هم دستش و در این معنی است که صوفی بامباهات خود را « فقیر » و « درویش » می نامد زیرا مفهوم آن است که فقیر باید از هر فکر و میلی که او را از خدا منحرف کند پرکنار باشد.

خدا نقطه تمرکز بسیار ارزنده و مؤثری برای عرفا و کسانی است که ایمان به خدا دارند ولی آن عده که عقیده به خدا ندارند فقط می خواهند عرفان را از نقطه نظر علمی بررسی کنند باید توجه داشته باشند، که فقر نقش مهمی برای رسیدن به تمرکز فکر در ناخودآگاهی یا خلسه عرفانی و یا خودهیپنوتیزم عمیق و دائمی دارد .

دکتر قاسم غنی در کتاب تاریخ عرفان می نویسد : « صوفی صادق آن است که تعلین دوکون از پا افکنده باشد، یعنی هم از دنیا دل برکنده باشد و هم از آخرت و معنی « فقر حقیقی » همین است چنین « فقری » از هستی خود عاری است بطوریکه هیچ عملی یا احساسی یا صفتی را بخود نسبت نمی دهد، فقیر به این معنی ممکن است ثروتمند هم باشد یا جاه و مقام صوری داشته باشد و در عین حال روحاً افقر فقراً بشمار آید.

نتیجه بحث درباره فقر :

در صفحات قبل، خودهیپنوتیزم به روش هندی، بند سوم از شش بند پیوستن به احدیت عبارت از « کارمایوگا » بودو کارمایوگا

یعنی خودهیپنوتیزم شدن از طریق کارکردن. کارکردن مداوم در يك رشته خاص ایجاد تمرکز فوق العاده در همان رشته از کار می نماید، که کارکننده پس از سالها هنگام شروع کار دچار خلسه و تمرکز مخصوص کار خود می شود و در نتیجه کارش با مهارت و هنرمندی ادامه می یابد، نقاشان، مجسمه سازان، هنرمندان، صنعتگران، نظیر نجاران، آهنگران، منبت کاران، خیاطان، همه و همه کسانی که بنحوی و بشکلی چیزی درست می کنند، چیزی می سازند، بمرور خودهیپنوتیزم می شوند، زیرا انجام عمل آنان یکنوع تمرین تمرکز فکر است. ولی کارکردن با ثروتمندی فرق دارد، برخی ثروت بادآورده بچنگ می آورند، بعضی ها هم با کار و کوشش فراوان ثروتمند می شوند، این گروه هم بدودسته تقسیم می شوند یکدسته که آنقدر شعور و شایستگی دارند که از ثروت خود در راه صحیح و درست استفاده کنند و غلام و برده ثروت خود نشوند و دسته دیگر لذت را فقط در نفس ثروت جستجو می کنند و از وجود میزان و مقدار و مبلغ ثروت لذت می برند، ممکن است در جوار این قبیل ثروتمندان گروهی گرسنه و محتاج باشند، ولی ایندسته از ثروتمندان قادر به هیچگونه کمکی نیستند و نمی توانند از یکرپال ثروت خود صرف نظر کنند اینقبیل ثروتمندان خود نوعی «نورز» هستند، دچار نوعی بیماری روانی می باشند، بیماری خست، بیماری پول پرستی، عارف کسی است که از آنچه دوست دارد و بخصوص از آنچه بیشتر دوست دارد چشم پوشی کند، برای بیماران روانی بخصوص آنها که دچار اضطراب، نگرانی، پریشانی، ترس، خجلت و نظایر آن هستند بهترین ورزش روانی مخالفت با خواسته های درون و تمایلات است.

و اما شما چکار باید بکنید، شما اگر ثروتمند هستید کافی

است معتاد به ثروت نباشید از ثروت خود در جای مناسب استفاده نمائید.

عرفا باین دلیل از جمع آوری پول و ثروت چشم پوشی می کنند که می خواهند بمرحله بالاتر از خودهیپنوتیزم برسند. می خواهند شعور باطن خود را از هر نوع اشتغال فکر پاک سازند.

فقر باعث افتخار: به عقیده عرفا فقر باعث افتخار است، یکی از عرفا بنام ابراهیم بن احمد الخواص گفته: «فقر ردام شرف و لباس مرسلین و زینت صالحین و تاج متقین و زیور مؤمنین و غنیمت عارفین و آرزوی مریدین و سنگر مطیعین، و رندان گناهکاران و پاک کننده گناهان و بزرگ کننده حسنات و رافع درجات و رساننده بغایات و کرامات اولیاء و ابرار است.»

ولی می دانیم امروزه ثروت و ثروتمند صاحب جاه و مقام و قدرت و زور و ظلم است، شاید از نقطه نظر علم اقتصاد درست باشد، زیرا گاهی ثروتمندی نشانه هوشیاری، لیاقت، کاردانی و مدیریت است کما اینکه در کشورهای بزرگ سرمایه داری نظیر آمریکا همینطور است و فقر نشانه کم هوشی، کم عقلی و بی لیاقتی است. به بحث فقر در همین جا خاتمه می دهیم و وارد بحث پیرامون صبر پنجمین پله صعود بسوی عرفان یا خودهیپنوتیزم عمیق میشویم.

پنجم - صبر

## داستانی از صبر

یکی از استادان فن ژاپن بنام «هاکوئین» مورد احترام و تحسین همسایگان

بود، زیرا زندگی را با پاکی و بی آلاشی می گذرانید

يك دوشیزه زیبای ژاپنی که والدینش صاحب اغذیه فروشی بودند در نزدیکی خانه ها کوئین زندگی میکرد، پدر و مادرش روزی به ناگاه دریافتند که دخترشان آبتن است. بسیار عصبانی شدند. دختر به هیچوجه حاضر نبود بگوید که از چه کسی حامله شده است، یا چه کسی او را حامله کرده است، عاقبت با ترس و ناراحتی بسیار میگوید: «ها کوئین مرا حامله کرده است»

والدین با خشم و عصبانیت بسیار به سراغ استاد ذن ها کوئین رفتند، و چون موضوع را با وی در میان نهادند، استاد سکوت کرد و فقط گفت: «که اینطور» وقتی بچه دنیا آمد، نزد ها کوئین بردند و بدستش سپردند. این اتفاق باعث شد که آبرو و حیثیت استاد برود، از آنروز بعد همه مردم با چشم بی احترامی به او نگاه می کردند، اما استاد ناراحت نشد و صبر کرد، از همسایگان شیر می گرفت، کودک را تغذیه میکرد، ترو خشك میکرد تا مدت یکسال شبانه روز به پرستاری کودک مشغول بود.

یکسال گذشت، مادر بچه را دوست داشت مادر جوان نمی توانست دوری طفل خود را تحمل کند، بالاخره تصمیم گرفت حقیقت را به والدین خود بگوید. دوشیزه زیبا به پدر و مادرش گفت: «پدر واقعی طفل مرد جوانی است که در بازار ماهی فروش ها کار می کند و بچه را از او حامله شده است»

پدر و مادر فوراً نزد ها کوئین استاد ذن رفتند، معذرت خواهی نمودند و طفل را خواستند.

ها کوئین با میل و رغبت بچه را بآنها داد و از مکافات بچه داری نجات پیدا کرد، ولی هنگامی که بچه را تسلیم پدر و مادر کرد فقط گفت: «که اینطور»

داستان بالا نمونه‌ای از صبر است، درابتداء استاد زن، برای اینکه ازدوشیزه جوان حمایت کرده باشد دفاع نکرد که دختر شما از من حامله نشده است، با این فدکاری خود، هم از دختر حمایت کرد و هم از جوانی که او را حامله کرده بود، ولی صبر اکثراً حقیقت را روشن می‌کند

نظیر این داستان را شاید در فیلم پهلوان مفرد بکارگردانی نابغه بزرگ سینما امان منطقی دیده باشید که خلاصه آن بقرار زیر است.

### فدکاری و صبر پهلوان مفرد

پهلوان مفرد نوچه‌ای جوان و نیرومند داشت که از فدائیان واقعی پهلوان بود، راهزنان بکارت نامزد نوچه پهلوان را پاره می‌کنند، پهلوان مفرد برای حفظ حیثیت و آبروی دختر با او ازدواج می‌کند، نوچه جوان وقتی از ماجرا آگاه می‌شود، استاد خود را به کشتی دعوت می‌کند، هر چه پهلوان مفرد نصیحت می‌کند، نتیجه نمی‌گیرد، ضمن کشتی به علت يك تصادف غیرمنتظره، حواس پهلوان پرت می‌شود و نوچه کننده استاد را بالا می‌کشد و کمر استاد را می‌شکند ولی چندی بعد در اثر پیش آمدن حوادثی بسیار مهیج مجرم اصلی به نوچه پهلوان می‌گوید که «من بکارت نامزد ترا پاره کردم».

نوچه با کمال شرمندگی به زانوهای استاد می‌افتد، و اشک چشمان تماشاچیان فیلم را پر می‌کند.

در این داستان نیز شما نتیجه صبر را می‌بینید. در داستانها و تاریخ در باره نتایج صبر عجله یا سرعت در انجام کارها شاید مطالعاتی کرده باشید، بهر حال حالا بتعریف صبر از نظر عرفا میپردازیم

«پرتوجو» در حال فقر باید صبر و تحمل هم داشته باشد، صبر سخت و مشکل است ولی بهترین ورزش و تمرین روانی است. صبر تلخ است ولیکن عاقبت میوه شیرین دهد پر منفعت

صبر قابل بررسی است، زیرا صبر همیشه جایز نیست و گاهی هم بسیار لازم و سودبخش است، گاهی اتفاق می افتد در انجام امور اگر يك لحظه صبر و درنگ شود ضرر و زیان بزرگ و جانی و مالی ممکن است بیار آید و گاهی هم اگر صبر نباشد ضرر و زیان بزرگ بیار خواهد آمد.

ولی برای بدست آوردن نتایج تعالی روحی و روانی ضمن تمرین و ممارست دائم بایستی صبر و تحمل نیز پیشه نمود، زیرا استعدادها متفاوت است، بعضی ها ممکن است خیلی زود به نتیجه برسند بعضی ها دیر و برخی دیرتر.

صدهزاران کیمیای حق آفرید کیمیائی همجو صبر آدم ندید در اجتماع ماشینی فعلی که هرروز و هرلحظه ضربات روانی از دوستان و اطرافیان بما می رسد، زنان و شوهران، جوانان و نوجوانانی که هرروز دستخوش خیانت زن و شوهر و عاشق و معشوق می شوند تا جائیکه کار را به خودکشی و بیماری می رسانند، تمرین صبر و آموزش فن صبر کردن از واجبات است. غمهای ناشی از شکست های مادی و معنوی، ورشکستگی ها، مردودی در امتحانات، عدم موفقیت ها و ناکامیها را جز با داروی صبر نتوان آرامش بخشید.



## سه حالت در صبر برای صبر کردن سه حالت پیش میآید:

**حالت اول - آگاهی کامل:** در این حالت پرتوجو بخوبی متوجه است که باید صبر کند تا به نتیجه برسد و کاملاً متوجه است که اگر عجله کند ضرر و زیان خواهد دید، مثلاً پرتوجو بایستی تمرینات یوگا و خودهیپنوتیزم را ماهها و سالها انجام دهد و صبر داشته باشد تا بهمرور به نتیجه برسد، یا بیمار و زندانی که باید با آرامش صبر کند، تا کم کم معالجه شود و یا دوران زندان تمام شود و بسیاری موارد دیگر که شخص خودش میداند که در اینجا و در این خصوص باید صبر کند تا نتیجه حاصل شود.

**حالت دوم - نیمه آگاهی:** در حالت دوم وضعی پیش میآید، پرتوجو نمیداند آیا باید صبر کند یا نه، شاید در این قبیل موارد احتیاج به مشورت با متخصص باشد. بهر حال در این حالت دوباره صبر پرتوجو نیمه آگاه است و دقیقاً نمیداند و مطمئن نیست که آیا باید صبر کند یا نه که بهترین راه حل آن مشورت با چند نفر متخصص، دانشمند و یا تجربه است.

**حالت سوم - عدم آگاهی:** در حالت سوم پرتوجو به هیچوجه نمیتواند تشخیص بدهد که باید صبر کند یا خیر، آیا این کار را انجام بدهد یا نه در آینده چه پیش خواهد آمد؟ استخاره باقرآن، کتاب حافظ و سایر کتابهای فالوپیش گوئی برای این قبیل وقایع بوجود آمده است، آیا ازدواج با این مرد یازن خوبست یا نه؟ آیا مسافرت خوبست یا نه؟ یا انجام این معامله خوبست یا نه؟ البته استخاره و غیبه به آن مربوط به علوم غیبی و روحی است، که اکثر آن را خرافات میدانند دقیق و علمی نیست، ولی اتفاق افتاده که گاهی استخاره به تصادف یا به حقیقت بهر حال درست درآمده است، ولی علوم و مطالب علمی آنست که در هر صدمبار آزمایش هر صدمبار نتیجه درست باشد.

## آموزش توکل از غلام:

«شقیق» نام یکی از عرفا است که در توکل خیلی مبالغه و زیاده روی میکرده، شیخ عطار در کتاب تذکرة الاولیاء درباره ایشان می نویسد که در بلخ قحطی عظیمی شد، تاجائیکه مردم بکدیگر را میخورند، شقیق غلامی را در بازار می بیند که بسیار شاد و خندان بود، از او می پرسد ای غلام، چرا اینچنین شاد و خرمی، مگر نمی بینی که مردم از گرسنگی و قحطی چه وضعی دارند غلام جواب میدهد، مرا چه بالا زیرا که من بنده کسی هستم که دهی مخصوص و غله زیاد دارد و من گرسنه نخواهم ماند. شقیق به فکر فرو رفت و با خود گفت این غلام با توکل به آقایش که انبار غله دارد این چنین خوش است، خدایا پس من بآنوکل به تو چرا آرامش نداشته باشم، چرا باید غصه بخورم، همان روز توبه کرد و روی به راه حق نهاد و در توکل به حد کمال رسید و همیشه می گفت من شاگرد غلامی هستم.

## توکل و بستن پای شتر

اعرابی بدزی به حضور پیغمبر (ص) رسید و گفت یا پیغمبر من شتر خود را در بیرون از مسجد را کردم و توکل بر خدا کردم، پیغمبر (ص) فرمودند، تو باید اول پای شتر را می بستنی و بعد توکل بر خدا می کردی.

از این روایت نتیجه میشود که معنی توکل این نیست که شخص هیچ تلاش و کوششی در زندگی نکند و فقط توکل بر خدا کند، حالا پس از ذکر این دو داستان بینیم تعریف توکل چیست؟

## ششم - توکل

توکل چیست؟ چگونه اسباب و ابزاری است؟ اسباب و ابزاری بنام توکل چه نقشی در رسیدن به خودهیپنوتیزم عمیق دارد؟ توکل دارویی معجزگر یا ابزار و وسیله‌ای بسیار مؤثر در ایجاد آرامش است، و آرامش ضد هرگونه ناآرامی روانی است نا آرام شخصی است که تشقت و پراکندگی فکرداد، اضطراب و دغدغه خاطر دارد، مانند گرگی گرسنه در التهاب حلق و دلق و جلق می‌سوزد، حسادت طمع، جاه‌طلبی، بی‌اختیار نوکر و مجری فشارهای روانی و درونی بودن، نشانه ناآرامی است.

توکل داروی آرامش است، داروی ایجاد نشاط و شادی در ضمیر است.

پرتوخواه به خود تلقین می‌کند: «من نهایت تلاش خود را در راه موفقیت بعمل می‌آورم ولی اگر موفق نشدم باز هم تلاش خواهم کرد دوباره و سه باره و چندباره، ولی اگر موفق نشدم؟! «به‌جهنم که نشدم» آرامش و نشاط من نباید از دست برود، پس از این مقدمه کوتاه به تعریف توکل می‌پردازم.

تعریف توکل (۱): توکل لغتی است مشتق از «وکالت» که موکل الیه «وکیل» و مفوض<sup>(۲)</sup> به او «متوکل» نامیده می‌شود.

توکل سه درجه دارد:

درجه اول توکل عبارت از این است که متوکل به وکیل حقیقی

۱- تعریف توکل از کتاب تاریخ تصوف در اسلام نوشته دکتر غنی.

۲- مفوض یعنی داده شد، اعطاء شده.

که خدا است و ثوق و اطمینان کامل داشته باشد و خود را به او تسلیم و تفویض کند.

درجه دوم توکل آن است که متوکل (پرتوخواه) در مقام خدا مانند طفلی باشد نسبت به مادر خود، زیرا طفل جز مادر کسی را نمی شناسد و جز بمادر به احدی رونمی کند و به احدی غیر او اطمینان ندارد و همیشه به ذیل عنایت او متوسل است و این توکل و تفویض به حکم غریزه فطری است یعنی طفل بدون اختیار در هر حال و در مواجهه با هر مشکلی به مادر متوجه است، در حالیکه در درجه اول متوکل به حکم شعور و از روی اختیار از باب وثوق و اطمینان به خدا متوجه است.

درجه سوم که بالاترین درجات توکل است، عبارت از آن است که متوکل با اصطلاح صوفیه در مقابل وکیل عیناً مثل مرده در دست غسل است و متوکل فانی محض است، هیچ تدبیری ندارد، حتی دعا و سنوأل هم نمی کند، در حالیکه در درجه دوم اگرچه متوکل تدبیر ندارد و تسلیم است ولی در مقام دعا و طلب برمی آید و در درجه اول توکل اختیار باقی است و فرق او با غیر متوکل این است که او به علم و قدرت و خیرخواهی وکیل یعنی خدا اطمینان دارد.

به زبان ساده منظور از توکل اینست که پرتوخواه برای کسب مایحتاج و نیازهای زندگی خود هیچگونه تلاشی نکند، فقط و فقط امید به خدا داشته باشد و استدلال کند چون خدا مرا آفریده، پس او روزی ده من خواهد بود، در حالت توکل پرتوخواه بفکر فردای خود نیست، شبیه گاوی که در علفزار می چرد و سپس در گوشه ای می خوابد و شروع به نشخوار می نماید و هیچوقت فکر نمی کند آیا فردا باران خواهد بارید یا نه؟ یا علف در زمین سبز خواهد شد یا نه؟ عقاید عرفای قدیم درباره توکل گفته شد، ولی در حال حاضر

در اجتماع فعلی چه باید کرد؟ بنظر من در اجتماع امروزی دست روی دست گذاشتن و گوشه‌ای نشستن و به هیچ چیز فکر نکردن صحیح نیست، هر فرد انسانی بخاطر خود، بخاطر اطرافیان و اجتماع خود، باید تلاش و کوشش کند، ولی نگران و حریص نباشد. بهر حال در مکتب عرفان مسئله توکل و تسلیم و رضا و سلب اختیار از خویش ارتباط بسیار با نفس و کشتن نفس دارد که لازم است عقیده عرفا را درباره نفس بررسی کنیم و راجع به نفس که روزانه از آن زیاد صحبت می‌شود گفتگو کنیم.

#### عقیده صوفیه درباره نفس :

نفس اژدهاست او کی مرده است  
از غم بی‌آلتی افسرده است

پیشوایان و بزرگان صوفیه بتدریج طریقه مخصوصی برای ریاضت و تربیت اخلاقی و پرورش روحی سالک ترتیب داده‌اند، که اساس آن اینست که در انسان عنصر بد و فاسدی هست که عبارت از روح شهوانی و خور و خواب او است و این عنصر بد که مایه هوی و هوس و شهوات است نفس نامیده می‌شود.

نفس انسان را به پیروی از لذات و شهوات و او می‌دارد و منبع اخلاق ذمیمه و مفاسد و شرور است.

نفس سرکش با همدستان خود دنیا و شیطان سه حائل و مانع بزرگ انسانند در راه اتصال به حق.

آیا می‌توان گفت که نفس همان «لی بیدو» فرو برد است؟ اگر نفس را «لی بیدو» بدانیم شیطان چه نقشی خواهد داشت؟

«شیطان چیست و کیست؟ شیطان همیشه در صدد فریب انسان است، فرق شیطان و نفس اینست که نفس نماینده سه عامل شهوات،

خوردن و خوابیدن است ولی شیطان در هر نوع و هر شکل کار بد و فاسد و نادرستی دخالت دارد.

بنابراین شاید بتوان مجموعه نفس و شیطان را «لی بیدو» نامید. بهر حال و در هر صورت شناخت و عوامل درونی هستند، که این عوامل انسان را برآه نادرست و بسوی تمایلات مضر سوق می دهند.

آیا واقعاً ارضاء تمایلات شهوانی و خوردن و خوابیدن مضر هستند؟ همه مردم دنیا تلاش می کنند، کار می کنند، تحصیل میکنند و بالاخره زحمت می کشند که خوب بخورند و خوب عشق کنند و خوب بخوابند، پس چرا عرفا این سه عامل را فاسد و شر دانسته اند؟ به عقیده من ارضاء شهوات و خوردن و خوابیدن در حد اعتدال لازم و ضروری است، همه مذاهب نیز قبول و تأیید کرده اند، ولی افراط در آنها باعث بدبختی است و بعلاوه کسی که می خواهد قدرت خارق العاده روحانی پیدا کند و از میان مردم عادی خارج شود، رهبر و پیشوا شود مجبور است، تن به سختی و ریاضت بدهد. هر کس بخواهد به تمرکز فکر مطلق برسد چاره ای جز ترك نفس ندارد، در کتب عرفا اشارات زیادی به مبارزه با نفس شده است ذوالنون مصری می گوید: «مفتاح عبادت تفکر و تمرکز است و نشان رسیدن، مخالفت کردن با نفس و ترك آرزوهاست، هر که مداومت کند، عالم غیب بیند به روح».

بایزید بسطامی می گوید خداوند «نخست فضل که کرد آن بود که خاشاک نفس را از پیش من برداشت» و نیز می گوید «نفس را بخدای خواندم اجابت نکرد، ترك نفس کردم و تنهارفتم به حضرت» منظور اینست که با کنار گذاشتن نفس شخص به قدرتهای مافوق

می‌رسد که می‌تواند بدون چشم به بیند و بدون گوش بشنود و خیلی از کرامات دیگر.

### برای غلبه بر نفس چه باید کرد؟

انجام برخی از اعمال ظاهری که اراده را تقویت می‌کند باعث غلبه بر نفس می‌شود و آن اعمال که عرفا آموزش داده‌اند بقرار زیر هستند :

- ۱- نماز خواندن
  - ۲- روزه گرفتن
  - ۳- ذکر گفتن
  - ۴- در انزوا بودن
  - ۵- سکوت اختیار کردن
- جوع و صمت و سحر و عزلت و ذکر به دوام  
ناتمامان جهان را کنند این پنج تمام

### انزوا

ممکن است این پرسش برای شما پیش آید که «انزوا» یعنی چه ؟ انزوا را چطور و چه وقت باید تمرین کرد؟

انزوا یعنی در گوشه‌ای تنها بودن و در خود فرو رفتن و گاهی کناره‌گیری از اجتماع و مردم معنی می‌دهد . بهر حال شما وقتی شب هنگام خوابیدن خود را هیمنوتیزم می‌کنید، خود بخود تمرین انزوا هم کرده‌اید، در گوشه‌ای ساکت نشستن و ذکر گفتن هم معنی انزوا می‌دهد.

سکوت : سکوت یکی از تمرینات مؤثر تقویت اراده است ، ولی زندگی

اجتماعی اجازه نمیدهد که بتوانیم زیاد ساکت باشیم ، باوجود این بهترین تمرین اینست که تا هر چه میتوانید که حرف بزنید و در مواقع لزوم با دو کلمه (بلی) و (خیر) تمام کنید .

هر که را اسرار حق آموختند      مهر کردند و دهانش دوختند  
سر غیب آنرا سزد آموختن      کوز گفتن لب تواند دوختن

### خوابیدن و نخوابیدن

خودهیپنوتیزم احتیاج به خواب را خیلی کم می کند، زیرا همه خستگی های جسمی، فکری و عصبی را رفع مینماید . باوجود این مبارزه با کم خوابی اگر جنبه ورزش و تمرین داشته باشد برای تقویت اراده بسیار مؤثر است بهمین دلیل است که بوذرجمهر وزیر انوشیروان همیشه به شاه می گفت «سحر خیز باش تا کامروا باشی».

شبه کمی دیر خوابیدن و صبحها زود برخاستن تمرین خوبی برای تقویت اراده است، ولی در عوض در موقع دیگر باید جبران کم خوابی بشود.  
کسی بخلوت درویشی درآمد، گفت:  
چرا تنها نشسته ای؟  
گفت: این دم تنها شدم که تو آمدی.

انجام و تمرین پنج عمل فوق شخص را به تمرکز عالی فکر یعنی خود هیپنوتیزم عمیق میرساند و در آن حال شخص قادر است توجهی به تمایلات نداشته باشد و از قید و بند تمایلات آزاد باشد و وقتی سالك توانست بر نفس غلبه یابد خود بخود مرحله «رضا» پیش خواهد آمد زیرا سالك باخواستن و تمایلات دیگر



کاری ندارد پس هرچه پیش آید خوش آید و این همان رضا است،

### تجربیات نگارنده:

من در يك چله نشینی و پیرو تجربیات یکی از دانشمندان روسی بنام آلکسی سوفورین بمدت چهل روز لب به غذا نزدم و برای پاک شدن کامل بار زبان سه روز هم اضافه بر چهل روز ادامه دادم که جمعا ۷۳ روز شد، یکی ازده ها تجربه ای که بدست آوردم این بود که چنانچه پرتوخواه فقط به یکی از پنج اصل یاد شده یعنی نخوردن غذا عمل کند موارد دیگر خود بخود عمل میشود. وقتی پرتو جو چند روز غذا نخورد خود بخود شهوات از بین میروند، خواب کم و پرتو جو سحر خیز میشود، نماز خود را میخواند و شروع به ذکر گفتن نیز می کند. حالا به بحث در پیرامون «رضا» می پردازیم که آخرین مرحله از هفت مرحله است.

## هفتم - رضا

بشنو اکنون قصه آن رهروان  
که ندارند اعتراضی در جهان

رضا آخرین مرحله ورزش اخلاقی و تهذیب نفس است به عقیده عرفا «رضا بقضای الهی ثمره محبت کامل به خدا است و عبارت از این است که قلب بنده در تحت حکم خداوند ساکن باشد و معتقد شود که خداوند در قسمت غلط نکرده و هیچگاه خطائی بر قلم صانع نرفته است و هر که را هرچه داده بجا داده پس حسد نبرد و به داده

خدا اعتراض نکند بلکه هرچه واقع شود همه را خیر به بینند و به آن راضی باشد».

صوفی متوکل و راضی طبعاً «آن» بین است یعنی پیوسته بفکر حال است نه بگذشته کاری دارد و نه خود را به آینده مشغول می سازد بقول جلال الدین رومی :

صوفی ابن الوقت باشد ای رفیق      نیست فردا گفتن از شرط طریق

و حال به گفته و تعریف برخی از عرفا اشاره می کنیم :  
ذوالنون مصری گفته « رضا شاد بودن دل است در تلخی قضا »  
حرف بسیار بزرگی است، یعنی شخص در مقابل تمام مشکلات مادی و معنوی، مرگ و میر همیشه و در هر حال شاد باشد. عاشقم بررنج خویش و درد خویش .

رضادر مکتب عرفان این معنی را می دهد که عارف دست روی دست بگذارد و از هرچه دارد و هست راضی باشد، بنابراین اگر معتقد باشیم که همه مردم دنیا از آنچه دارند و هست راضی باشند، نتیجه چنین طرز تفکری این خواهد بود که در دنیا هیچ کشف و اختراعی نخواهد شد هیچ پیشرفتی حاصل نخواهد شد، عارف راضی اجباراً باید در مقابل همه بیماریها هم راضی باشد، بیماری حصه، سل، وبا و سرطان را هم هدایای الهی بداند و هنگام مبتلا به سل و سرطان هم راضی خواهد بود که هیچ تلاشی برای معالجه خود نکند پیشرفت ها و ترقیات مادی و معنوی جهان محصول عدم رضایت مردم ترقیخواه و نودوست جهان بوده است، اختراع ماشین، هواپیما، قطار، ماهواره ها و هزاران هزار اختراعات دیگر و تحولات و انقلابات سیاسی که جنگهای بزرگ جهانی را بوجود آورده اند همه به علت نارضایعی ملل جهان بوده است. پس مقام رضا را در

موقعیت اجتماعی عصر حاضر چگونه باید توجیه کرد؟ به يك تعبیر می‌توان گفت که رضا نوعی تمرین و ممارست روانی است برای دوره و مدت معینی که عارف بدرجه اعلائی از تمرکز فکر برسد به تعبیر دیگر وقتی شخصی در مبارزات زندگی پی‌درپی شکست می‌خورد پیر و فرسوده می‌شود، بسوی عرفان روی می‌آورد. تصمیم می‌گیرد که در گوشه‌ای منزوی شده دست از هر نوع تلاش و کوشش بردارد فقط به عبادت و عرفان پردازد، درچنین وضعی ممکن است کلیه مقامات عرفان از جمله رضا راهم قبول کند.

مقامات هفت بودند که هفتمین آنها رضا بود و حالا بطور اختصار درباره «احوال» صحبت می‌کنیم و فقط آنها را می‌شناسیم، و کسانی که علاقمندند که درباره مقامات و حالات بیشتر بدانند و تحقیق کنند می‌توانند به کتاب تاریخ عرفان دکتر قاسم غنی و کیمبای سعادت محمد خزالی و کتابهای کاظم زاده ابرانشهر و سایر کتب عرفان مراجعه کنند.

## خلاصه مبحث دوم

مبحث دوم شامل مقامات بود که هفت مقام بقرار زیر بودند:

- ۱- توبه: عبارت بود از بازگشت از گناه و اشتباهات.
- ۲- ورع: بزبان ساده وقابل فهم ورع عبارت از قدرت تشخیص خوب و بد، حرام و حلال است.
- ۳- زهد: عبارت از ترك حفظ نفس است از هر چه در دنیا هست و بمعریف دیگر، زهد عبارت از خالی بودن دست از مال دنیا و خالی بودن قلب از طمع است.

- ۴- فقر فقر: عبارت است از دل کندن از مادیات و ثروت دنیوی است.
- ۵- صبر: عبارت است از تحمل کردن سختی‌ها و مشقات در زندگی است.
- ۶- توکل: عبارت از اینست که پر تو خواه، نتیجه تلاش و کوشش‌های خود را به حمایت و توجه خداوند موکول می‌نماید.
- ۷- رضا: رضاشاد بودن دل است در تلخی قضا.
- ۸- برای رسیدن به مرحله خوددهی و تیزم باید با خواهش نفس مبارزه کرد و برای غلبه بر نفس باید اعمال زیر را انجام داد.
- نماز خواندن - روزه گرفتن - ذکر گفتن - درازنوا بودن - سکوت اختیار کردن.

## احوال

احوال، حالات عاطفی و درونی هستند که بخودی خود بشخص دست می‌دهد، مانند غم یا شادی، حزن و اندوه و نشاط که گاهی خود بخود پیش می‌آید. ولی در عرفان منظور از احوال غیر از حالات عاطفی است.

ابونصر سراج یکی از عرفای بزرگ، مجموع احوال صاحب‌دلان را به ده قسم تقسیم کرده است که عبارتند از:

- ۱ - مراقبه ۲ - قرب ۳ - محبت ۴ - خوف ۵ - رجا ۶ - شوق
- ۷ - انس ۸ - اطمینان ۹ - مشاهده ۱۰ - یقین.

برای اینکه شما از دنیای درون عرفا و دراویش و بطور کلی از عرفان و تصوف اطلاعاتی داشته باشید این ده احوال را باختصار در اینجا تعریف می‌کنم.

# ۱- حال مراقبت

کز پی هر فعل چیزی زایدت  
هر دمی بینی جزای کار تو

هین مراقب باش گر دل بایدت  
گر مراقب باشی و بیدار تو

## مراقبت

مراقبت دارای دو معنی است : معنی اول آن اینست که پرتو جو بدانند و آگاه باشد که در هر لحظه و در هر کجا هر عمل گناه و خلافی انجام دهد خداوند مراقب و مواظب است و می بیند، برای درك بیشتر این معنی داستانی از جنید بغدادی و مریدش را تعریف می کنیم: «جنید بغدادی یکی از مریدان خود را بیش از دیگران دوست داشت، سایر مریدان حسادت می کردند، جنید متوجه این حسادت شد، به مریدان گفت، ادب و فهم این مرید من بیش از دیگران است، آزمایش خواهیم کرد، تا شما خودتان هم متوجه شوید که این مرید هوش خارق العاده ای دارد روزی جنید گفت ۲۰ عدد مرغ خریدند و به مریدان خود گفت هر کدام از شما یکی از این مرغ ها را ببرید و در جایی خلوت و ساکت که کسی شما را نه بیند سر ببرید و بیاورید، همه مریدان، هر يك مرغ خود را سر بردند و آوردند، ولی آن مرید خاص مرغ خود را زنده بر گردانید. شیخ در حضور سایر مریدان پرسید :

چرا مرغ را نکشتی؟

مرید جواب داد: برای اینکه شما گفته بودید، مرغ را درجائی سربیرید که کسی نبیند، و من هر کجا که رفتم، متوجه شدم که خداوند مراقب است و می بیند. جنید رو به سایر مریدان کرد و گفت: «دیدید که فهم او چگونه است؟» سایر مریدان سکوت و قبول کردند.

### معنی دوم مراقبت

معنی دوم مراقبت اینست که پرتوجو خود را در حالت خاص جسمی، روحی و فکری قرار دهد، که کائنات جهان را فراموش کند، یعنی درحالی و وصفی باشد که در آن حال وجود و عدم دنیا برای او یکسان باشد، برای درك بیشتر معنی دوم مراقبت داستانی از دو عارف بزرگ «شبلی» و «نوری» را بیان می کنیم.

«شبلی» یکی از عرفا می گوید: «روزی نزد «نوری» که یکی از عرفای بزرگ بود رفتم، دیدم که «نوری» در حال مراقبه است و بمراقبت نشسته. «نوری» چنان حالتی داشت که موئی در تن او حرکت نمی کرد. از او سؤال کردم که مراقبتی چنین نیکو از که آموختی گفت از گربه، زیرا وقتی گربه مراقب سوراخ موش است از منم بسیار ساکن تر است».

شاید با تعریف داستان فوق حال مراقبه را فهمیده باشید، مراقبت حالتی است که پرتوخواه همه چیز را در دنیا و کائنات فراموش کند، یعنی در حالت خاص جسمی و فکری است که در آن

حالت وجود و عدم دنیا برای او یکسان می باشد.

دکتر قاسم غنی می نویسد : «سالك در حال مراقبه باید طوری باشد که خود از میان برخیزد و بین او و خدا هیچ حجابی باقی نماند. سالك در این مقام در پیخودی باید بمقامی برسد که خود بمراقبت خود واقف نباشد در حالیکه سراپای وجودش مراقبت باشد و این «حال» در او تمکن تام یافته باشد.

تمرین مراقبت: از تعریفی که عرفا از مراقبت کرده اند میتوان تمرین مراقبه را اینطور انجام داد، که پرتوخواه نکات زیر را عمل نماید:

- ۱- در اطاقی نیمه تاریک و کاملاً ساکت بنشینند
  - ۲- بهیچوجه هیچ صدائی نظیر صدای رادیو، ماشین و گریه بچه شنیده نشود.
  - ۳- چهارزانو و کاملاً بیحرکت با چشمهای بسته بنشیند.
  - ۴- هر نوع فکری را از مغز خود خارج کند، زندگی واجتماع را کنار بگذارد و فراموش کند.
  - ۵- فقط بضربان قلب خود گوش کند، اگر صدای قلب خود را نشنید، بهتر کجای بدنش که ضربانی دارد توجه و دقت کند. ولی بهتر آنست که به صدای تنفس خود گوش کند.
- پرتوخواه پس از چند روز تمرین به حالت خلسه یا خود هیپنوز نخواهد رسید، ممکن است ۱۵ تا ۲۰ درصد اشخاص پس از دو تا ۴ ماه با تمرین مداوم لااقل هر شب نیم ساعت به حال تمرکز در مراقبه برسند و ۱۰ تا ۱۵ درصد افراد ممکن است پس از ده ها سال تمرین هیچگاه بحال خود هیپنوز نرسند و بقیه یعنی ۷۰ درصد دیگر ممکن است

پس از ۴ تا ۱۱ ماه بحال تمرکز کامل برسند ولی افراد متوسط یا تمرینات سخت یوگا و روزه گرفتن و کم‌خواهی امکان دارد زودتر بحال خودهیپنوز برسند.

### مراقبه دمیان :

هرمان هسه در صفحه ۱۱۶ دمیان می‌نویسد : «... آنگاه دوستم را می‌بینم که مطابق معمول راست نشسته است...»  
 «اما او دیگر هم او نبود، چیزی که برایم مجهول بود و از او متقاعد می‌شد و او را تجزیه می‌کرد. اول خیال کردم که چشم‌هایش را بسته است، اما بعد متوجه شدم که باز است. اما نگاه نمی‌کرد نمی‌دید، همانطور خیره مانده بود نگاهش بطرف درون چیزی یا به يك نقطه نامعلومی متوجه شده بود.

«دمیان» کاملاً بی‌حرکت بود حتی بینظر نمی‌آمد که نفس می‌کشد دهانش مثل اینکه روی چوب یا سنگ کنده شده بود، رنگ صورتش پریده، یکنواخت، رنگ‌ورو رفته چون سنگ بود موهای خرمائی رنگش زنده‌ترین چیزی بود که در او به چشم می‌خورد. دست‌هایش در جلو روی میز افتاده بود بی‌حرکت و بی‌جان، مانند شیئی از سنگ یا میوه درختی که در حال افتادن باشد، اما نه نرم، بلکه مثل يك بسته محکم که يك زندگانی قوی و عمیق را در درونش مخفی کرده باشد، این منظره مرا به لرزه انداخت.

فکر کردم او مرده است، و تقریباً این کلمات را بصدای بلند گفتم. اما می‌دانستم که او نمرده است. نگاهم بچهره‌اش بصورتك رنگ پریده‌اش، بصورت سنگی او خیره شده بود و حس کردم که «دمیان» حقیقی این است.



کسی که بامن قدم می‌زد، کسی که يك نقش موقتی بازی می‌کرد، کسی که بزندگانی روزمره ما مناسب نبود و برای خوش آیند من با من مصاحبت می‌کرد «دمیان» حقیقی نبود. «دمیان» حقیقی کسی بود که در این لحظه می‌دیدم، دور این صورتکی که هیچ‌سنی نشان نمی‌داد، این خطوط چهره سرمرین، این نگاه خیره حیوانی زیبا و سرد، مانند سنگ و در ظاهر بی‌روح و در باطن پر از حیات مرموز بود که تمام پیرامونش را این خلاء، این اثیر و این اکسیر آسمانی و این سکوت میان سیارات فرا گرفته بود.

با لرز فکر می‌کردم که دیگر حالا کاملاً بخود آمده است. هرگز چنین حس تنهایی در خود ندیده بودم. دیگر هیچ رابطه‌ای با او نداشتم. او برایم درك نشدنی بود. او همانقدر از من دور بود که اگر در دورترین جزایر دنیا می‌بود.

نمی‌توانستم بفهمم که تنها من بوده‌ام که این منظره را دیدم. همه می‌بایستی دیده باشند، همه می‌بایست لرزیده باشند، اما هیچکس به او اعتنائی نداشت. او مثل يك مجسمه بی‌حرکت نشسته بود خشك مانند يك بت.

مگس روی پیشانی‌اش نشست در اطراف بینی و لپه‌هایش گشت، يك بندهم از صورتش تکان نخورد.

در این لحظه او کجا بود؟ به چه چیز فکر می‌کرد؟ آیا در آسمان بود یا کدام جهنم؟ من نمی‌توانستم از او سؤال بکنم.

تا اینکه آخر درس دیدم که دوباره زنده است. و نفس می‌کشد و مثل معمول بود. او کجا بوده است؟ بنظر خسته می‌آمد. صورتش دیگر رنگ پریده نبود، باز دستهایش تکان می‌خورد، اما موی خرمائی رنگش جلانی نداشت.

آنچه در بالا مطالعه نمودید نوعی مراقبه حالت يك خورد هیپنوتیزم نشسته یا بعبارت دیگر مدیتیشن را نشان می‌داد، که در میان انجام می‌داده و هرمان هسه با مهارت خاص حالت خورد هیپنوز با مراقبه عرفانی را بیان کرده است.

نشستن و بی حرکت بودن «دمیان» يك نشستن و بی حرکت بودن ساده نبود. می‌توان نشستن او را در سکوتی عظیم نام برد. در میان به دوستش می‌گوید: «زیاد حرف می‌زنم، مباحثات خردمندانه دارای هیچ نوع ارزشی نیست! هیچ! با چنین مباحث فقط شخص از خودش دور می‌شود. دور شدن از خویش گناهی است. باید در خود فرو رفت، مانند يك لاک پشت که در لاکش فرو می‌رود.»

## ۲- حالت قرب

قرب نز پائین بی‌الا جستن است

قرب حق، از حبس هستی رستن است

نیست را چون جای بالایست و زیر

نیست رانی زود و نه دور و نه دیر

قرب عبارت است از زوال حس و اضمحلال نفس. در حال قرب پرتوخواه وجود خود را احساس نمی‌کند، بقول عرفا، بزرگان و اهل نهایات از مرحله مبتدیان می‌گذرند و بطوری فانی می‌شوند که قرب خود را نمی‌بینند و درک نمی‌کنند.

تعریف دیگر قرب اینست که ابونصر سراج در کتاب لمع در مبحث «حال قرب» می‌گوید:

«حال قرب از احوال بنده‌ایست که بقلب خود نزدیکی خدا را مشاهده کند»

فرق قرب با خواب طبیعی آنست که در حال قرب پرتوخواه ممکن است متوجه زنده بودن خود باشد، ولی همه اجسام خود را گم کند، یعنی اگر پایش را اره کنند نفهمد، اگر سرش را اره کنند متوجه نشود که دارند سرش را اره میکنند، اگر گلوله یاخنجری در شکمش فرو کنند متوجه نشود. ولی در خواب طبیعی شخص متوجه زنده بودن خود نیست و هراشاره و هر اتفاقی او را بیدار می کند.

### ۳- حالت محبت

در کون و مکان هیچ نبینم جز عشق  
پیدا و نهان هیچ نبینم جز عشق  
حاشا که ز سر عشق غافل مانم  
چون در دو جهان هیچ نبینم جز عشق

### ماه را نمی توان دزدید

یکی از حرفای ژاپن بنام «ریوکن» استاد ذن در کلبه ای پای کوه، به - ساده ترین روش ممکن می زیست، شبی دزدی به کلبه رفت و چیزی برای سرقت مشاهده نکرد.

ریوکن که او را دید، گرفتش و گفت: «برای دیدار من ممکن است از راه دور آمده باشی، دست خالی نباید برگردی لباس مرا به عنوان هدیه با خود ببر.» دزد که گیج و سردرگم شده بود، لباس هارا گرفت و به چاک زد، ریوکن لخت

بر زمین نشست، به ماه نظر دوخت و آرام زیر لب گفت: «مرد بیچاره، کاش می توانستم ماه به این قشنگی را به تو بدهم.»

عمل اعجاز انگیز این عارف ژاپنی نشانه محبت عمقی و ضمیری است که در درون او وجود دارد زیرا عارف ترك دنیا و هوای نفس را نتیجه محبت می شمارد. دکتر قاسم غنی در کتاب تاریخ تصوف در اسلام می نویسد:

عشق و محبت یکی از عالیترین و مهم ترین احوال عارف و از مهم ترین مبانی و اصول تصوف است بزرگترین عامل قوی که تصوف را بر اساس عشق و محبت استوار ساخت عقیده به وحدت وجود بود زیرا همینکه عارف خدا را حقیقت ساری در همه اشیاء شمرد و ما سوی الله را عدم دانست یعنی جز خدا چیزی ندید و قائل شد به این که:

جمله معشوق است و عاشق پرده‌ئی

زنده معشوق است و عاشق مرده‌ئی

نسبت به هر چیز عشق و محبت می ورزد و مسلک و مذهب او صلح کل و محبت به همه موجودات می شود.

جامی می گوید:

ترا زدوست بگویم حکایتی بی پوست

همه از اوست و گرنیک بنگری همه اوست

علامت محبت:

از احمد بن عاصم انطاکی پرسیدند: «علامت محبت چیست گفت آنکه عبادت او اندک بود و تفکر او دایم و خلوت او بسیار و خاموشی او پیوسته، چون بدو درنگرند او نه بیند و چون بخوانند نشنود چون مصیبتی رسد اندوهگین نشود و چون صوابی روی

بدو نهد شاد نگردد و از هیچ کس نترسد و به هیچ کس امید ندارد». حاصل آنکه به عقیده عارف هیچ آئینی بالاتر از آئین عشق و محبت نیست عشق اساس هر حقیقتی است و عارف حقیقی عشق را بهر شکلی که جلوه گر شود دوست دارد، از خودگذشتگی و ایثار و طهارت قلب و شجاعت و ایمان و ترك هوای نفس و گذشتن از دنیا و هزاران فضائل دیگر همه را نتیجه عشق و محبت می‌شمارد، اینهمه خوشبینی و صلح کل و غنیمت شمردن وقت حاصل عشق است بقول ملای رومی :

شاد باش ای عشق خوش سودای ما  
ای طیب جمله علت‌های ما  
جسم خاک از عشق بر افلاک شد  
کوه در رقص آمد و چالاک شد

## ۴- حالت خوف

چهارمین حال از احوالات عارف حال خوف است و خوف بمعنی ترس از خداوند می‌باشد، و خوف عبارت است از ترس از پیش آمدن امر مکروه و ناپسندی یا از دست رفتن امر مستحسن و پسندیده‌ای باین معنی که انسان یا می‌ترسد که مبادا چیز بدی برای او پیش بیاید و یا می‌ترسد که چیز خوبی را که دارد از دستش برود.

سالك هرچه بیشتر به خدا عارف شود، ترسش از خدا بیشتر خواهد بود، زیرا حال خوف متولد از معرفت است. پیغمبر (ص) فرموده : «راس الحکمة مخافة الله». یعنی آغاز حکمت ترس از خدا است.

اساساً خوف کمال محسوب نیست، عارف کامل از خوف و رجا

بی نیاز است، زیرا خوف و رجاء شأن کسی است که از پایان کار بی خبر است، درحالیکه عارف از راه و رسم منزلها باخبر است و از خوف و رجاء فراغت دارد. مولانا جلال الدین رومی در مثنوی می گوید :

هست زاهد را غم پایان کار    تاچه باشد حال او روز شمار  
عارفان ز آغاز گشته هوشمند    از غم و احوال آخر فارغند

### عارف از خدا نمی ترسد

عارف از خدا نباید ترسد، زیرا خدا عادل است، عارف چرا باید از خدا ترسد؟ مگر نه اینست که ممکن است در آتش جهنم بسوزد، آن عارفی که از آتش ترسد عارف نیست، در زندگی اجتماعی هم در انقلابات سیاسی می بینیم غیر عارف ها نه از اعدام می ترسند و نه از سوخته شدن، و قهرمانه جان می بازند.  
عارف باید عاشق خدا باشد و بخاطر عشق بخدا مقامات والای عرفانی را طی کند.

اجازه بفرمائید این قسمت را با شعرای از اشعار عرفانی دلشین و پر معنی نظامی گنجوی شروع کنیم.

### گر بخود آئی بخدائی رسی

در تو بود آنچه تمنا کنی	دیده اگر جانب خود واکنی
غیر توای خفته طبیب تو نیست	عاقبت از غیر نصیب تو نیست
همدم خود شو که حبیب خودی	چاره خود کن که طبیب خودی
داشت مکان در دل ویرانه ای	پیر تهی کیسه یی خانه ای
چون پری از دیده ی مردم نهان	گنج زری بود در آرد خاکدان

پای گدا بر سر آن گنج بود  
روز بدریوزه گی از بخت شوم  
عاقبت از فاقه و اندوه و رنج  
ای شده غافل زغم و رنج خویش  
گنج تو آن خاطر آگاه تست  
از ره غفلت بگدائی رسی  
غیر که غافل ز دل آزار تست  
چشم بصیرت مگشائی چرا؟  
غیر ز دلخواه تو آگاه نیست  
لیک ز غفلت بغم و رنج بود  
شام بویرا نه درون، همچو بوم  
مرد گدا مرد و نهان ماند گنج  
چند نداری خبر از گنج خویش  
گوهر تو اشک شبانگاه توست  
گر بخود آئی، بخدائی رسی  
بی خبر از مصلحت کار تست  
بی خبر از خویش چرائی، چرا؟  
هیچ دلی را بدلی راه نیست  
(نظامی گنجوی)

## ۵- حال رجا

«رجا» بمعنی امید است و چنین می توان تعریف کرد «رجا عبارت است از تعلق قلب بحصول امر محبوبی در آینده». هر که در آینده انتظار نیکوئی داشته باشد صاحب رجا و امیدوار است و نومییدی از حالات بسیار مذموم است.

انبیا گفتند نومییدی بد است فضل و رحمت های باری بی حد است بعد نومییدی بسی امیدها است از پس ظلمت بسی خورشیدها است

## ۶- حال شوق

محبت ابتداء ریشه می گیرد و این ریشه توسعه می یابد و وقتی توسعه یافت و شدت پیدا کرد شوق ایجاد می شود شوق يك نوع طلب شدید و هیجان قلبی است برای وصول به محبوب.

ابن عطا یکی از عرفا می گوید: «شوق سوختن دل بود و پاره شدن چکر و زبانه کشیدن در وی» گفتند شوق برتر بود یا محبت؟ گفت: «محبت زیرا که شوق از او خیزد».

## ۷- حال انس

انس مانند شوق از تبع محبت و آثار آن است و عبارت است از استبشار قلب و فرح آن به مطالعه جمال محبوب.

«حارث محاسبی» یکی از عرفا گفته : «علامت انس بحق وحشت است از خلق و گریز است از هر چه خلق در آن است و منفرد شدن به خلوت ذکر حق تعالی، بر قدر آنکه انس حق در دل جای می گیرد بعد از آن انس به مخلوقات از دل رخت برمی گیرد.»

«ابو محمد رویم انس را اینطور تعریف می کند : «انس خلوت گرفتن است از غیر خدای». «ابوبکر وراق» یکی دیگر از عرفا می گوید : «تا از مخلوق نبوی و از ایشان وحشت نگیری به انس حق طمع ندار و تاسینه از طلب ریاست و مهتری پاک نکنی طمع الهام و حکمت مدار».

## ۸- حال اطمینان

در این شب دنیا هم گم گشت راه مقصود  
از گوشه ای برون آی ای کوکب هدایت  
از هر طرف که رفتم جز وحشتم نیفزود  
زنهار از این بیابان وین راه بی نهایت  
حافظ

زندگی بخصوص زندگی ماشینی ناآرامی و بی اطمینانی بوجود می آورد، وقایع و حوادث ناگوار در پی زندگی هر نوع اطمینان به زندگی فردای آرام و بی دغدغه را سلب می کند، بسیاری کسان که همیشه در زندگی می ترسند، ترس از فردای مبهم و مجهول،



ترس از اینکه هر لحظه، هر روز، هر هفته و هر ماه ممکن است اتفاقی بیفتد، اتفاق تلخ و جانگداز، درگیری‌ها و اختلافات خانوادگی، قبیله‌ای، اداری، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و تصادفات، وقایع و رویدادهائی هستند که هم‌روزه شاهد آنها هستیم. نتیجه این رویدادهای گزنده، اضطراب، پریشانی، ناآرامی، هیجان و التهاب است که بمرور بشکل بیماری روانی مزمن درآمده و زندگی را به تمام معنی تلخ و جانفرسا می‌کند. در چنین اجتماعی یکی از راههای علاج، توسل به دامن عرفان و خودهیپنوتیزم است. ورزش‌های یوگا و خودهیپنوتیزم در شخص تاحدودی آرامش و اطمینان بوجود می‌آورد، یا لاقلاً در اجتماع ناآرام و نامطمئن بشخص قدرت مبارزه می‌دهد.

با حفظ مقدمه بالا حالا به بینیم مقصود عرفا از حال اطمینان چیست ؟

وقتی انسان ایمان و اعتقاد کامل به خدا پیدا کرد، و قبول کرد که خداوند برای او سرنوشتی تعیین کرده است، خیالش از هر حیث راحت می‌شود و اطمینان پیدا می‌کند که هر حادثه‌ای که روی دهد خواست خدا است در نتیجه از اضطراب و ناآرامی نجات پیدا می‌کند.

در قرآن آیاتی راجع به اطمینان قلب وارد شده است «الذین آمنوا وطمئن قلوبهم به ذکر الله الا به ذکر الله تطمئن القلوب».

معنی آیه اینست: کسانی که ایمان آورده‌اند قلب‌های آنها با ذکر خدا آرامش و اطمینان می‌یابد.

اطمینان حالت اعتماد دل است برخداوند، اعتماد به اینکه چنانکه در خور فضل و کرم خداوندی است آنچه خیر اوست و

مطابق حکمت الهی است به او خواهد رسید. چون بنده به این مقام  
پرسد دیگر هراسان نگردد، بلکه اعتماد تام حاصل کند و قلبش  
آرام شود و اطمینان بیابد.

دیده‌ای خواهم سبب سوراخ کن

تا سبب را برکنند از پیخ و بن

## ۹- حال مشاهده

وقتی پرتوخواه همه تمرینات را منظم انجام می‌دهد و «مقامات»  
را طی می‌کند وارد «احوالات» می‌شود، خود بخود بحالت «مشاهده»  
یا باصطلاح صوفیه «رویت با چشم و قلب» می‌رسد.

در طی حال «مشاهده» برای پرتوخواه حالاتی پیش می‌آید که  
بالحالت «اشراق» و «جذبه» و «بیخودی» و «فنا» باید آنرا وصف کرد.

حوادث و رویدادهائی که برای عرفا اتفاق افتاده «حال مشاهده» را

بهتر می‌فهماند.

شیخ عطار در کتاب تذکرة الاولیاء در شرح حال «سهل بن  
عبدالله تستری» می‌گوید: «سهل يك روز در مسجد نشسته بود،  
کبوتری بیفتاد از گرما و رنج، سهل گفت شاه بن شجاع کرمانی  
بمرد، چون نگاه کردند همچنان بود».

باتوجه به واقعه یادشده در بالا و وقایع بسیار دیگر که از عرفا  
در تذکرة الاولیاء ذکر شده می‌توان نتیجه گرفت که «حال مشاهده»  
همان اصطلاح «روشن بینی» در مبحث هیپنوتیزم است، و در مکتب  
عرفان تله پاتی یا همان انتقال فکر را هم جزو «حال مشاهده»  
دانسته‌اند.

باعتماد صوفیه چون آئینه قلب از زنگار معصیت و افکار فاسده پاک شود نور یقین بر آن بتابد این است که زبان حال عارف تقریباً به این عبارات گویا است که : «اگر از قلب خود نافرمانی کنم از خدا نافرمانی کرده‌ام» و نیز : «رو بقلب خود آر زیرا اسرار الهی را فقط در درون خود خواهی یافت».

ابوالحسن نوری می گوید : «نوری دیدم در غیب پیوسته در وی نظر می کردم تا وقتی که من همه آن نور شدم و چون این نور فزونی یافتم» بالاخره بگفته نوری سالک «جميع تعینات او از میان می رود و «شخصیت» و «باخبری از خود» بکلی محو می شود، زیرا به عقیده عارف عالم امکان عالم «نمود» است نه «بود» یعنی عالم عدم، هستی نما است و در حکم سایه‌ئی است و ممکنات همه اخلال وجودند، وقتی که نور تابید بدیسی است که سایه از میان می رود و صوفی «تجوهر» پیدا نموده در پوتو ذات، فانی می شود. و بقول حافظ «تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز».

نتیجه :

حال مشاهده، همان روشن بینی و خواندن افکار است

## ۱۰- حال یقین

بزرگان صوفیه «یقین» را آخر احوال و باطن جمیع احوال دانسته اند. زیرا وقتی پرتوخواه بمرحله مشاهده یعنی روشن بینی و درك افکار رسید، یقین حاصل می کند و در حال یقین هر شك و

۱- تجوهر: جلا و درخشندگی پیدا کردن؛ قائم به ذات شدن.

۲- عیان: ظاهر و آشکار.

تردیدي از بین می‌رود.

یقین در لغت یعنی «علمی که شکی با آن نباشد» و نزد عرفا عبارت است از: «رویت عیاناً به قوت ایمان نه به حجت و برهان». برای یقین انتها و نهایی نمی‌توان تصور کرد، زیرا هر چه عارف کاملتر شود یقینی بر یقین دیگر می‌افزاید.

درباره حال یقین و انواع آن کتاب تاریخ تصوف در اسلام مفصل بحث شده است و در اینجا فقط به اختصار در چند سطر تعریف شده است.

معنی برخی اصطلاحات: حالا به بیان چند اصطلاح در تصوف و عرفان می‌پردازیم، تا خوانندگان محترم هر وقت این قبیل کلمات را در هر جا مشاهده نمودند ناآشنا نباشند.

در کتب صوفیه برخی اصطلاحات و لغات بکار برده شده از مترادفات لغات «اتصال» و «خلسه» است از قبیل «فنا، وجد، سماع، ذوق، شرب، غیبت، ازخویش رفتن، بیخودی، جذبه، تجلی، سکرو حال و امثال آن».

لغات مترادف بسختی می‌توانند دارای يك معنی باشند، معنی لغات مترادف کم و بیش فرق دارند، هر کلمه برای حالت خاصی بوجود آمده است.

تعریف لغات «جذبه» و «وصول» و امثال آن اصولاً بسیار مشکل است مثلاً در کتب عرفا تعریف‌هایی شبیه به عبارت ذیل دیده می‌شود، از این قبیل که «جذبه سر الهی است که خداوند بفضل خویش به مومنین حقیقی عطای فرماید که با عین‌الیقین او را مشاهده کنند». ملاحظه می‌فرمائید که در اینجا جذبه تعریف نشده، معلوم نیست

جذبہ چگونه حالتی است، و در بارہ اشراق اینطور نوشته شده است:  
 « اشراق آتشی است کہ در ارض روح مشعل می شود و سبب اشتعال .  
 آن آتش عشق است » . در این نوشته نمی توان فهمید کہ بالاخرہ  
 « اشراق » چیست و چگونه حالتی است . بہر حال با آنکہ بیان احساسات  
 درونی و امور ذہنی کار آسانی نیست با وجود این بہ تعریف چند  
 اصطلاح بیپردازیم، کہ این اصطلاحات عبارتند از: فنا، سماع و ذکر .

### اول - فنا

در کتاب تاریخ تصوف در اسلام «فنا» اینطور تعریف شدہ است  
 فنا عبارت است از تغییر حال روحی از راہ خاموش کردن جمیع  
 ہوسہا و میلہا و ارادہہا و تعینات شخصی .  
 مولانا رومی در جلد اول مثنوی می گوید :

ہر کہ را ہست از ہوسہا جان پاک      زود بیند حضرت وایوان پاک  
 چون محمد پاک شد از غار و دود      ہر کجا رو کرد ، وجہ اللہ بود  
 تعریف دیگری از فنا: فنا عبارت است از بیخودی و عدم است شمار  
 بوجود خویش بعبارت دیگر بیخبری ذہن از تمام موجودات و مدرکات  
 حسی و اعمال و افکار و احساسات حتی از ہستی خود بواسطہ جمع شدن  
 ہمہ قوای نفسی در خدا یعنی استغراق در مشاہدہ صفات الہیت .  
 راہ فانی گشتہ راہی دیگر است      زانکہ ہشیاری گناہی دیگر است

### فرا موشی اسم

شیخ عطار در تذکرۃ الاولیاء در شرح حال بایزید بسطامی نوشتہ:  
 بایزید بسطامی کہ یکی از عرفای بزرگ بود مریدی داشت

۱ - استنعار: آگاہی .

۲ - استغراق: غرق شدن .

و این مرید بیست سال در نزد بایزید بود، هیچگاه از او جدا نمی شد همیشه در خدمت بایزید بود. بایزید هر وقت که او را می خواست می پرسید اسم تو چیست؟ مرید روزی گفت من بیست سال است در نزد تو هستم و تو هنوز اسم مرا یاد نگرفته ای و هر روز اسم مرا می پرسی بایزید گفت: «نام او آمده است و همه نامها از دل من برده نام تو یاد می گیرم و باز فراموش می کنم».

«سقطی» یکی دیگر از عرفا درباره فنا می گوید: «بنده بجائی برسد در محبت که اگر تیری یا شمشیری بروی زنی خبر ندارد». از گفتار سقطی تا حدودی می توان فهمید که فنا چه حالی است، فنا در واقع حالت پنجم یا ششم هیپنوتیزم است که هیپنوتیزم شونده از خود خبر ندارد و اگر او را در آتش بسوزانند یا با شمشیر دو نیم کنند نمی فهمد. و کاملاً از خود بیخبر است. فنا پایان سیر و سلوک و سفر پرتوخواه یا عارف است و نهایت مقامات و احوال محسوب است.

## دوم - سماع

سماع در اصطلاح عرفان ایران موسیقی و رقص و آواز است، که از نظر مذهب اسلام مردود است، ولی از نظر عرفان قابل قبول است، زیرا ایجاد تمرکز، و وجد و شور مینماید.

دکتر قاسم غنی در کتاب تاریخ تصوف در اسلام می نویسد: «حالت جذبه و اشراق و ازخویش رفتن و فنا امر غیر ارادی است که اختیار عارف تأثیری در ظهور آن ندارد، ولی بزرگان صوفیه از همان دوره های قدیم باین نکته پی بردند که اضافه بر استعداد صوفی و علل و مقدماتی که او را برای مجذوب شدن آماده و قابل

می‌سازد وسائل علمی دیگری که به اختیار و اراده سالک است نیز برای ظهور حال فنا مؤثر است، بلکه برای پیدا شدن «حال» و «وجد» عامل بسیار قوی محسوب است از جمله موسیقی و آواز خواندن و رقص می‌باشد که آنها تحت عنوان «سماع» درمی‌آید. سماع که بطور کلی در نظر متشرعین و فقها مذموم است و گناه شمرده می‌شود، اکثر بزرگان صوفیه از راههای مهم وصول بحالت وجد شمرده می‌شود، به این معنی که گفته‌اند سماع حالتی در قلب ایجاد می‌کند که «وجد» نامیده می‌شود و این وجد حرکات بدنی بوجود می‌آورد که اگر حرکات غیر موزونی باشد «اضطراب» و اگر حرکات موزونی باشد کف زدن و رقص است.

صوفی طبعاً اهل دل و احساسات است، و بحکم تمایلات فطری سروکارش با عواطف لطیفه و تخیلات زیبا است و اگر چنین نبود، براه سیر و سلوک نمی‌افتاد بنابراین واضح است که مذاق جانش تا چه اندازه از شنیدن آواز خوش و نغمه دلکش متلذذ می‌شود.

برای صوفی که مقهور احساسات و عواطف است و عاطفه زیبایی، دوستی و محبت در او متمکن شده و از عالم حس به عالم معنی راه یافته است اندک زیبایی الوان و موزونیت اشکال و توافق نغمات کافی است که در عالم معانی مجال وسیعی بدست آورده زمام خیال را رها کند و از زیبایی‌های معنوی لذت ببرد و چون هر عاطفه و هر انفعال نفسی توأم باحالت بدنی و حرکت جسمی است دست افشان و پای کوبان شود.

اعتدال و صفای نفس یکی از وسائل مهم کمال است و چون

۱ - مشرعین: قانونگذاران اسلامی.

۲ - مذموم: ناپسند.

موسیقی صیقل روح است و نفس را رقیق و لطیف می‌کند و مقوی شور و شوق و طلب سالك صادق است لذا غالب صوفیه سماع را مدوح<sup>۱</sup> شمرده‌اند.

بهر حال موسیقی از وسائل مهم ایجاد تمرکز فکر است، و گروهی از دراویش ایران، بارقص و موسیقی بحال هیپنوتیزم عمیق در می‌آیند. شما هم اگر بخواهید از طریق موسیقی هم فکر خود را متمرکز نمائید راهش اینست که به هر آهنگی که دوست دارید، در تنهائی با دقت گوش دهید، در هر جا هر آهنگی که می‌شنوید و خوشتان می‌آید می‌توانید خود را شل کنید، چند نفس عمیق بکشید و با دقت به آن آهنگ گوش کنید.



## گزارشی از کار دراویش قادری

- ✦ دراویش لامپ‌های خرد شده در سینی را مانند نقل و نبات می‌خوردند.
- ✦ یکی از صوفیان تعداد ده عدد تیغ ناست را در حضور من بلعید.
- ✦ میله‌های آهنی را به پوست شکم سینه‌ها و گونه‌ها فرو میبردند.
- ✦ آزمایش برق ۲۲۰ ولت.

تا اینجا باروش و فنون علمی و تجربی خود هیپنوتیزم به روش ایرانی آشنا شدید، و حالا برای اینکه بدانید دراویش یا صوفیان ایرانی در عمل چه می‌کنند من گزارشی دقیق از کاروروش آنان تهیه کرده‌ام در زیر ملاحظه میفرمائید.

گرچه قبلاً هم در لرستان یکبار روش خود هیپنوتیزم صوفیان را دیده بودم، با وجود این برای تحقیق و بررسی دقیق‌تر و برای اینکه از نزدیک کار آنها را ببینم، عازم کرمانشاه شدم.

آقای امیر حسن شاملو رئیس دفتر روابط عمومی انجمن هیپنوتیزم همراه من بود دو حلقه فیلم و دو دستگاه دوربین عکاسی نیز با خود برده بودیم.

ساعت شش بعد از ظهر روز پنجشنبه پانزدهم بهمن ماه ۱۳۶۰ با اتوبوس، ایران پیمای به کرمانشاه رسیدیم، هوا نیمه‌روشن بود، چراغهای شهر تازه روشن شده بود بار دیگر برف شروع به باریدن کرده بود، آرام آرام میبارید، غم‌انگیزی بود.

بعد از یک ساعت جستجو در کوچه‌های کرمانشاه بالاخره منزل آقای منصور زین‌الدینی را پیدا کردیم، کوچه پس کوچه‌ها خیلی گل ولای بود، کفشها تا نیمه در گل شل فرو می‌رفت و هنگام بیرون کشیدن کفشها گل شل به همه جا پاشیده میشد،

شلوار و لباسهای ما همه گلی شده بود ، سگهای گرسنه و سرمازده ، چلاق و لاغر و کثیف ، این حیوانات با وفا برای پیدا کردن تکه استخوانی یا نانی سرگشته و سرگردان به غم انگیزی غروب کرمانشاه می افزود . بالاخره منزل آقای منصور زین الدینی را پیدا کردیم ولی در منزل نبود ولی ساعت هشت همان شب ما را در هتل توحید کرمانشاه ملاقات کرد.

آقای منصور زین الدینی که قبلاً هم ترتیب کارها را داده بود ، راهنمای ما بود ، ساعت ۹ صبح جمعه شانزدهم بهمن ماه ۱۳۶۰ در خانقاه بودیم.

من و آقای شاملو و آقای زین الدینی در سمت مشرق خانقاه نشسته ایم ، خانقاه سالی است بطول در حدود ۱۵ مترو به عرض در حدود ۱۰ متر و یک ستون چهار گوش مربع شکل که هر ضلع آن تقریباً ۲۵ سانتیمتر میباشد که در وسط سالن عمود شده است در سمت جنوب سالن محلی مشاهده میشود که شاید بتوان نام آن را محراب



ساختمان خانقاه

نامید ، محراب نیم دایره ای بقطر ۱/۵ متر میباشد که کف آنرا چند عدد پوست گوسفند پوشانده است . عکس محراب را در این صفحه ملاحظه میفرمائید کف خانقاه با سه قالی بزرگ و قالیچه فرش شده است در حدود سه متر بالاتر از کف خانقاه محلی است برای خانمها که شبیه بالکن است که در سمت شرق ، شمال و غرب قرار دارد که جلو این بالکن با نرده های آهنی پوشیده شده است ، در سقف سالن

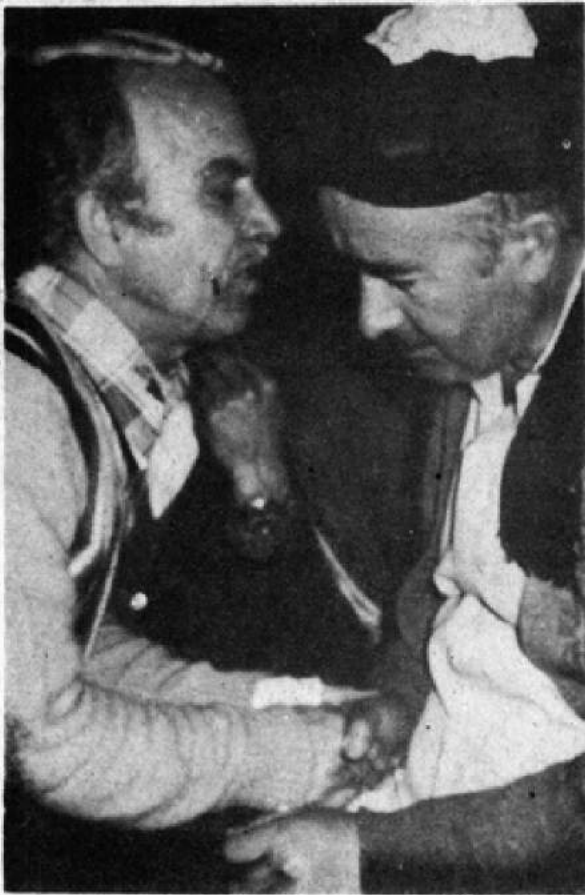


دف‌ها، چراغ علاءالدین مجاورستون دیده میشود

و زین الدینی همراه من میباشند، آقای امیرحسین شاملو مردی است ۵۳ ساله قهرمان کوهنوردی معلم ورزش و زارت آموزش و پرورش که اخیراً بازنشسته شده، در کلاس خود هیپنوز دوره سه ماهه کلاس یوگا و خود هیپنوتیزم را طی کرده است و میتواند تا یک ربع ساعت بحالت سیرشاسانا یعنی روی سر باقی بماند کلیه عکس‌های مربوط به گزارش خود هیپنوتیزم در اویش توسط ایشان گرفته شده است.

چراغهای سقّی مهتابی نصب شده که بخوبی خانقاه را روشن میکند. در وسط خانقاه مجاورستون مربع شکل يك چراغ نفت سوز علاءالدین روشن است که سه عدد دف یا دایره بآن تکیه داده شده که پوست آنها خشك و آماده نواختن باشند.

معرفی دوستان همراه من  
دونفر از دوستان آقای شاملو



آقای امیر حسین شاملو

آقای منصور زین الدینی برای طی دوره کلاس خود هینوتیزم بطور خصوصی هفته‌ای یکبار از کرمانشاه به تهران می‌آمد، که راهنمای ما در کرمانشاه می‌باشد و با ضبط صوتی که همراه داشت صدای درویشان و آهنگ‌ها را ضبط می‌کرد.

### شکل و قیافه دراویش

در بدو ورود ما در ساعت ۹ صبح فقط پنج نفر از دراویش در سمت شمال خانقاه نشسته بودند و بمرور تا ساعت ۹/۳۰ در حدود ۴۰ نفر جمع شدند، یکی از پنج صوفی عراقی سفیدی به سر داشت و دو نفر دیگر دستمال سیاه و سفیدی به سر بسته بودند، یکی از آنها مشغول کشیدن قلیان بود و یکی دیگر سیگار میکشید که البته يك صوفی واقعی، دانشمند با مطالعه معمولاً نباید بهچیزی معتاد باشد.



آقای منصور زین الدینی

### مصاحبه با خلیفه

ساعت در حدود ۱۰ صبح جمعه بود که خلیفه وارد شد، در اویش که در حدود ۴۰ نفر بودند به پاس احترام خلیفه بر پا خواستند، خلیفه در محل خود که داخل محراب بودند نشست، چند دقیقه بعد با ایشان مصاحبه کردم. خود را حاج خلیفه ابراهیم خالیدی نامید ۵۲ ساله متولد سال ۱۳۰۷ در کرمانشاه.

س - چطور شد که شما بسوی تصوف روی آوردید؟

ج - مرحوم پدرم حاج محمد تقی خلیفه درویش بود بعد از فوت ایشان من خلیفه شدم.

س - از چند سالگی شروع کردید؟

ج - فکر می‌کنم در حدود ۲۵ سالگی بعد شروع کرده باشم.

س - اعمال درویشی چه فوایدی دارد؟

ج - قوت قلب میدهد، برای تزکیه نفس لازم است، راه حقیقت را انسان طی می‌کند، در دین انسان سعی می‌کند بخدا برسد، از این راه انسان زودتر بخدا می‌رسد. تا انسان داخل طریقت تصوف نشود روشن نخواهد شد، مثلاً شبیه شخصی می‌باشد که تا لباس سربازی نپوشد استحقاق دریافت جیره نخواهد داشت. کسانی که وارد طریقت تصوف نشده‌اند، مثل تماشاچی هستند که رژه سربازان را تماشا می‌کنند.



مصاحبه با خلیفه

عرفان و تصوف خلعتی بود که خدا به حضرت آدم داد، بعد حضرت محمد (ص) تا به حضرت علی و دوازده امام و سایر اولیاء نظیر عبدالقادر گیلانی ملقب به - غوث که بانی طریقت قادری می باشد، من سرسپرده حاج شیخ نصرالدین خالصی درپاوه هستم و ایشان هم استادش حاج شیخ علی خالصی در کرکوک عراق بوده است و ما از دراویش قادری هستیم.

### سخنانی عجیب و باور نکردنی

سخنانی که خیلی عجیب و باور نکردنی بود این بود که گفت چند سال پیش دکتر فره‌وشی و دکتر جزایزی و گروهی برای فیلم برداری و نمایش تلویزیونی اینجا آمده بودند، دکتر جزایزی گفت، اینها کارشان دروغ است، اگر با فرو کردن سیخ‌ها به اندام خود احساس درد نمی کنند علتش اینست که قبلا با یخ یا داروهای دیگر اعضای خود را بی حس می کنند.

من (خلیفه حاج ابراهیم خالیدی) به دکتر جزایزی گفتم که میتوانید آزمایش دیگری بکنید و آن اینکه با هواپیما بالا میرویم من از هواپیما خود را بیرون پرت می کنم، معلق زنان و ذکر گویان سالم و زنده بزمین خواهم آمد، و بعد شما باید اجازه بدهید که من سر شمارا بیرمود دوباره بچسبانم، و شما بعد از بریده شدن سرتان زنده خواهید ماند، عده ای هم می توانند شاهد و تماشاچی باشند فیلم برداری هم می توانید بکنید.

## خلیفه دروغ نمی گفت

نداشت آرام و خونسرد صحبت می کرد، در گفتارش تأکید نمی شد، چهره چشمها و زبانش بدون اصرار بود حالت بی نیازی از همه حرکاتش ظاهر بود، خیلی مختصر و بدون تکلف و تظاهر به دانشمندی و قدرت صحبت می کرد.

از نخستین برخورد، خلیفه را مردی فوق العاده آرام و بدون عقده و تظاهر دیدم مانند اقیانوسی عمیق و آرام بود، از چشمها و چهره و حرکاتش آرامش، بی نیازی و بی تفاوتی نسبت به همه چیز هویدا بود، در صحبت هایش هیجان



آرامش، بی تفاوتی، عمق روح سعه صدر در چهره خلیفه نمایان بود



چهره ، حرکات ، قیافه ، چشمهای خلیفه همه گواهی میدادند که خلیفه در گفتارش صادق است و دروغ نمی گوید، ولی من پس از شنیدن گفتار خلیفه چند دقیقه ای بفکر فرو رفتم فکر میکردم چگونه و چگونه می توان این اظهارات خلیفه را آزمایش کرد، تصمیم گرفتم در تماسها و مراجعات بعدی ، ماههای بعد از خلیفه خواهم خواست که گفته هایش را اثبات کند ، از ایشان سؤال خواهم کرد چگونه حاضر هستی و می توانی گفته های خود را اثبات کنی؟ چه کار دیگری غیر از سر بردن و سقوط از هوا پیما می توانی انجام دهی؟

### شروع مراسم

ساعت ۱۰ صبح روز جمعه بود که در اویش کرمانشاه شروع کردند ، ابتدا یکی از در اویش بنام محمدزاده شروع به خواندن آیه ای از قرآن کرد و در دنباله آیه با صدائی دلکش و جذاب اشعاری عرفانی را شروع کرد، در پایان هر چند سطر شعر عرفانی خوانده می شد و توسط خلیفه ۲۰۰ مرتبه ذکر لا اله الا الله و ۳۰۰ مرتبه الله با نام درویشان تکرار شد، سایر در اویش نیز شروع به خواندن اشعار عرفانی و ذکر نمودند، بعد از چند دقیقه نوازندگان دف ها نیز شروع به نواختن دف ها نمودند، اذکار و خواندن اشعار دسته جمعی تا نیم ساعت ادامه داشت سپس خلیفه پشت دست راست خود را به کف دست چپ خود زد و همه در اویش بر پا خواستند و در

حال ایستاده شروع به حرکت دادن سر خود نمودند، در سمت جنوب خانقاه ۵ نفر در اویش با موهای بلند ایستاده بودند، با چرخش سر و حرکات جالب بدن که بی شباهت به رقص نبود ، به هیجان درآمده بودند.



دراویش دف می نوازند

دراویش که در حدود ۴۰ نفر بودند، اطراف خانقاه ایستاده و دستها را درهم قفل کرده و مشغول چرخش سربودند، دف‌ها با آهنگ دلتواز و خاصی نواخته میشدند دراویش همراه با اشعاری دلنشین عرفانی ذکر می گفتند، دراویش کم کم وارد خلسه عمیق تری می شدند، کم کم دستها را از هم باز میکردند و هریک وارد دنیای خاص خود شده بودند، سرها هم آهنگ با حرکات موزون بدن میچرخید،

گوئی که این آدم‌ها در داخل بدنشان موتور کوچک مخصوصی شبیه موتور ضبط صوت کار گذاشته‌اند که آن موتور این اشخاص را بی حرکت و بی اراده به حالات موزونی به جنبش و حرکت درمی‌آورد، نیروی دیگری این دراویش را بحرکت درمی آورد، خود آنها نبودند که می چرخیدند، میرقصیدند و سرها را حرکت میدادند و اشعار عرفانی میخواندند و ذکر می گفتند، اگر به



احمد رستمی یکی از صوفیان مشغول  
چرخش سر می باشد

فرض شخص نیرومندی به یکی از آنها نزدیک میشد و می خواست یکی از دراویش را بغل کند و نگاهدارد ، نمی توانست و شاید خود درویش هم متوجه نمیشد ، در عکس های این کتاب یکی از دراویش بنام احمد رستمی را می بینید که چگونه شعور ناخود- آگاهش به او فرمان و دستور می- دهد ، چشمهای بازش حالت مخصوصی دارد که نشان میدهد با چشمهای باز و موهای بلند در هیپنوز عمیق است.

چهار عدد از دف ها نواخته میشدند ، یکی دیگر از دراویش دمبکی را روی چهار پایه ای گذاشته بود و با دو قطعه چوب می نواخت،

همه باهم اشعاری عرفانی می خواندند و به جلو و عقب، بچپ و راست حرکت می- کردند، شبیه امواج دریا گروهی خم و راست میشدند.



درویش دستهارا درهم زنجیر کرده اند و مشغول خودهیپنوتیزم هستند

### شرح یکی از جلسات عرفانی

دکتر تقی تفضلی رئیس کتابخانه مجلس شورای ملی در مقدمه کتاب «برهان الحق» در شرح حال مؤلف کتاب که فرزند شاه نعمت الله ولی است می نویسد:  
 پس از آنکه حال جمع مساعد گردید و همه ساکت شدند، استاد طنپور را بدست گرفتند چراغها را خاموش کردند، درویشی که روبروی ایشان نشسته بود با صدای گرم و گیرائی شروع به خواندن کرد و ترجیع بند مناجات مانندی را که ذکر مناقب حضرت مولی بود آغاز کرد... بعضی از قسمت های آن را استاد بالحن

مؤثری هم آهنگی کرده و می خواندند سپس دیگران آن قسمت ها را با هم تکرار می کردند .

آهنگ طنبور و این صداها درهم می آمیخت و بالا میگرفت و انعکاس آن شنونده را به عالمی دیگر می برد و از خود بیخود می ساخت .

در فضای نیمه تاریک اتاق احساس میشد عده ای که قبلا روی صندلی بودند بوضع خاصی روی زمین نشسته اند و با آهنگ طنبور و ترجیع بند سر خود را تکان میدهند و به راست و چپ خم می کنند و چیزی می گویند، این صداها و حرکات بر شور و گرمی مجلس می افزود و همه را به وجد و حال در می آورد .



چشمهای این صوفی با موهای بلند  
باز است ولی هیپنوز بودن عمیق  
با چشمهای باز کاملاً هویدا است

صدای طنبور استاد که پر صداتر شده بود و بخصوص ضرب عجیبی داشت به گوش می رسید و در خانقاه طنین می افکند و حرکات سر که به راست و به چپ و به جلو و به عقب خم میشد شدیدتر و مشخص تر میگردید، در فضای نیمه تاریک اطاق خطوط متحرکی ترسیم می شد که بهم می پیوست و موج میزد، این وضع مدتی ادامه پیدا کرد، ناگهان استاد فریادی کشیدند و چند بار علی علی گفتند: . .

سرستان باده عشق همگی در خروش آمدند . علاوه بر حرکات سر بعضی دست های خود را نیز به وضع خاصی تکان می دادند و صدای علی، علی، علی، هو، هو، هو، حق، حق، حق، و عبارت و فریادهای دیگری که درست مفهوم نمی شد بر زبان می آوردند، دیگر صحبت «خال نبود، دریائی متلاطم و طوفانی موج می زد.

## شور و التهاب دراویش خانقاه

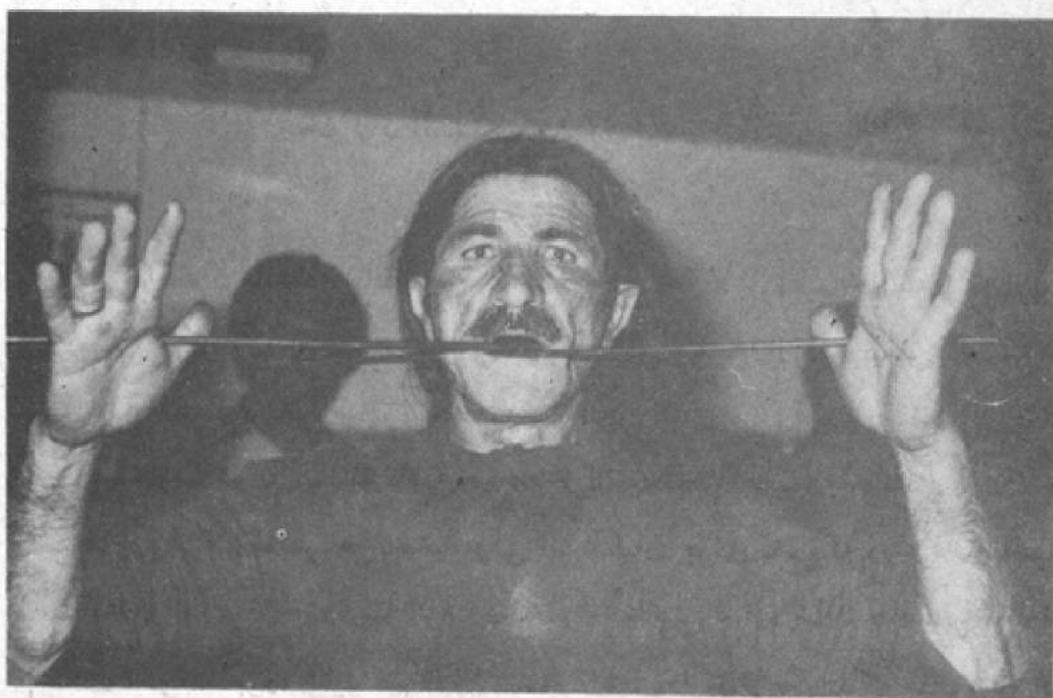
خانقاه کرمانشاه، خانقاه به سرپرستی حاج خلیفه ابراهیم خالیدی نیمه تاریک بود ولی شب نبود، در حدود چهل نفر صوفی صافی و باصفا از خود بیخود شده بودند، بی اختیار اشعار عرفانی میخواندند حرکت میکردند، خم و راست میشدند، با آهنگ دق به جلو و عقب میرفتند، این صحنه عرفانی آنچنان مهیج و دلنشین بود که در تماشاچی نیز اثر خاصی می بخشید، ولی این عملیات برای کسی که در عرفان و تصوف مطالعه ای ندارد، در خود هیپنوتیزم و مانیه تیزم شناختی ندارد شاید جالب نباشد نه تنها جالب نخواهد بود، شاید هم قابل تمسخر باشد و با خود بگوید که منظور از این حرکات چیست؟ چرا اینها اینکارها را می کنند، مگر دیوانه شده اند؟

## اوج مستی و شروع کرامات

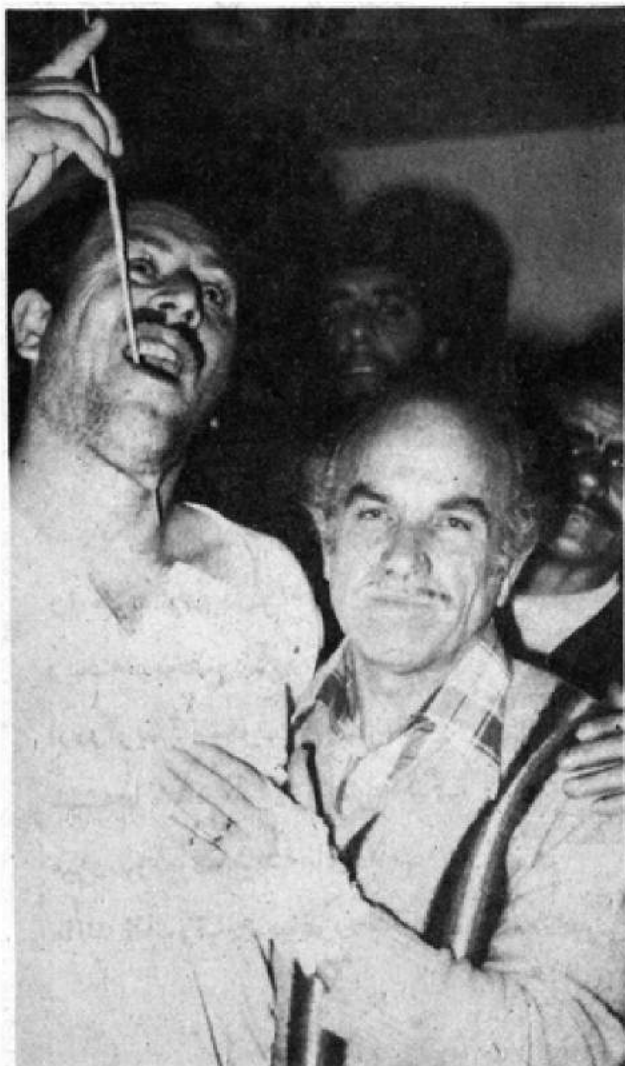
برخی از صوفیان به اوج مستی عرفانی رسیده بودند ، به آن نیروی عظیم کیهانی که خدا مینامیم نزدیک یا وصل شده بودند، حالا قادر بودند خیلی کارهای خارق العاده و غیر قابل باور انجام دهند.

## فرو کردن سیخ های بلند در گونیه ها

یکی از درویش بنام رستم کریمی ۵۴ ساله که اظهار میکرد ۲۰ سال است که



دو عدد سیخ در گونیه های درویش رستم کریمی دیده میشود



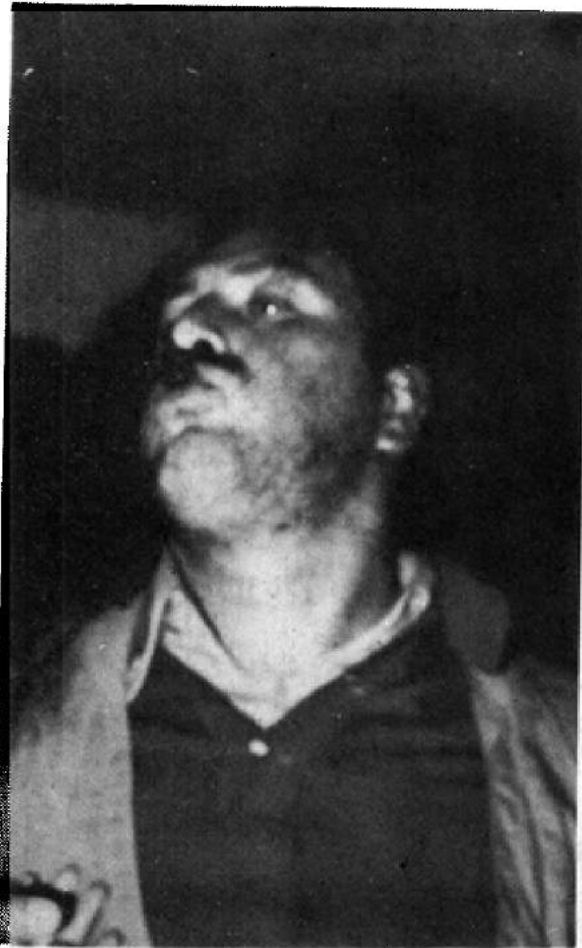
درویش احمد رستمی سیخ را به زیر زبان خود فرو کرده که از زیر گلو خارج شده است

درویش است، خلیفه دو عدد سیخ بلند به طول ۶ سانتی متر به گونه های او فرو کرد، پس از خارج کردن سیخ ها خون نیامد و جای آنها فوراً التیام پذیرفت یکی دیگر از درویش بنام احمد رستمی سی ساله که اظهار میکرد از ۷ سالگی وارد مسلک تصوف شده است، یک عدد از همان سیخ های ۶ سانتی را بطور عمودی از بالا و از زیر زبان خود فرو کرد و از زیر گلو خارج گردید که در عکس ملاحظه می فرمائید.

### خوردن تیغ ناست

درویش احمد رستمی مشغول بلعیدن تیغ های ناست شد، چند عدد از تیغ ها را من در داخل دهان او گذاشتم و بلعید، پس از خوردن ۱۰ عدد تیغ ناست یک لیوان آب هم نوشید، به چرخش سرورقص عرفانی خود مشغول شد و پس از گذشت در حدود ۲۰ دقیقه مجدداً تیغ های بلعیده شده را از شکم خارج نمود، که چندتای آنها



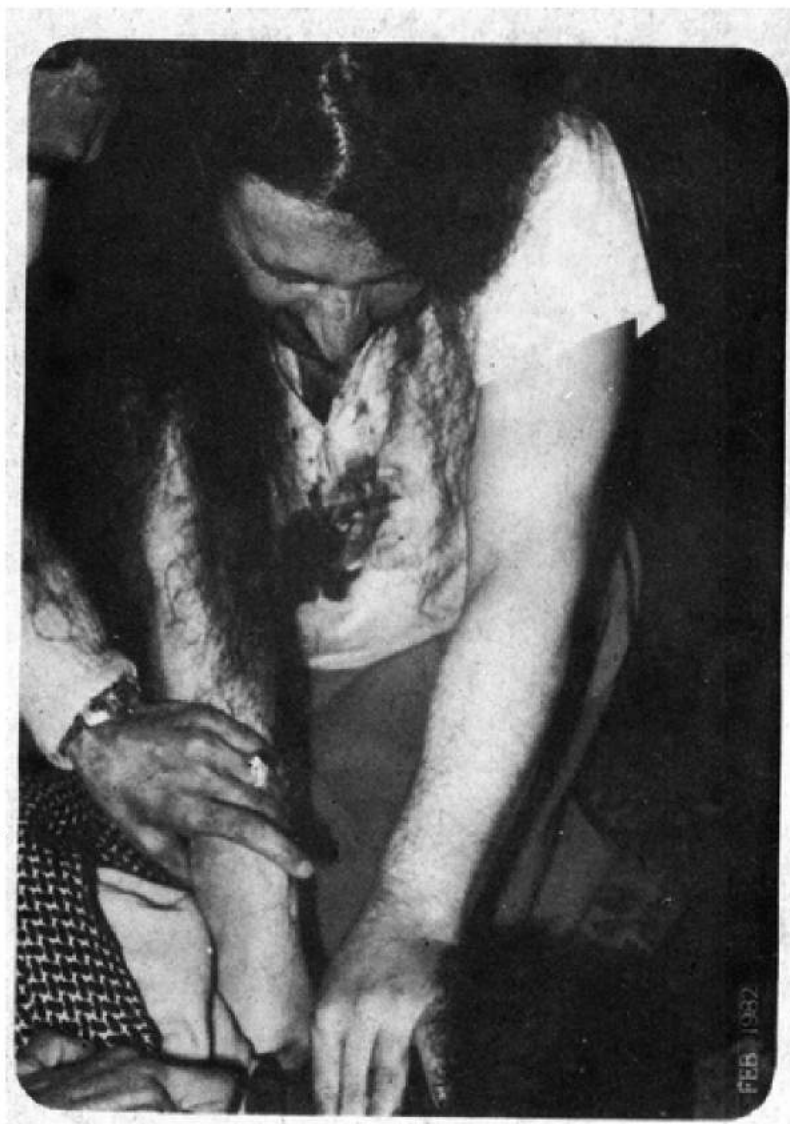


درویش احمد رستمی تیغ‌ها را  
از شکم خارج میکند

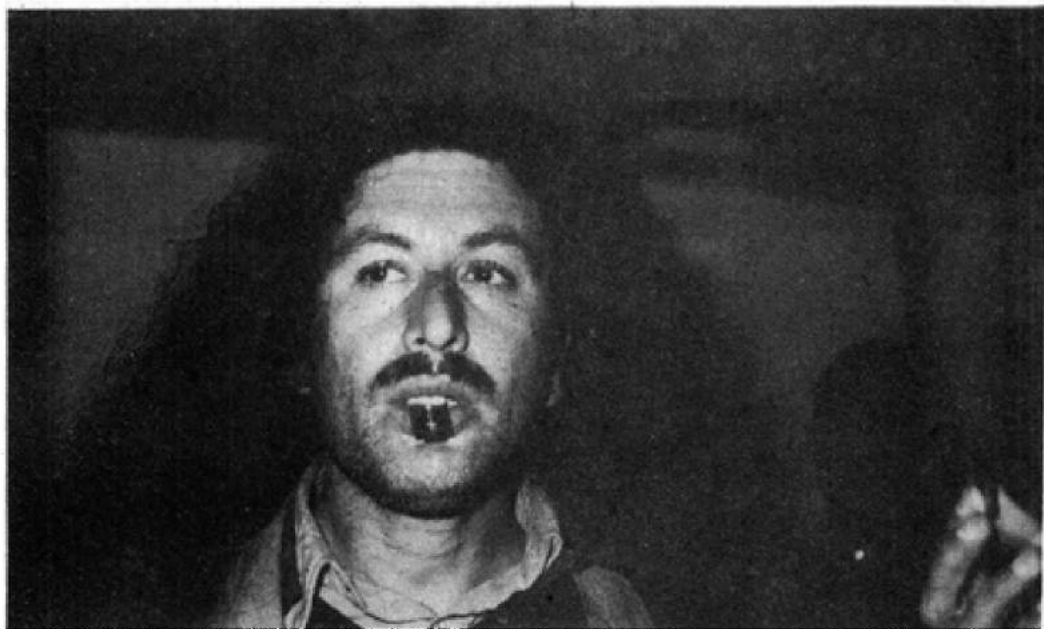
خون آلود بود چندی آن‌ها خون-  
آلود بود که من آن‌ها را لای دستمال  
کاغذی پیچیدم و با خود به تهران  
آوردیم و به چند نفر نشان دادم ،  
در این عکس ملاحظه میفرمائید  
که مقداری از خون‌ها روی پیراهن  
درویش ریخته است.

### خوردن لامپ

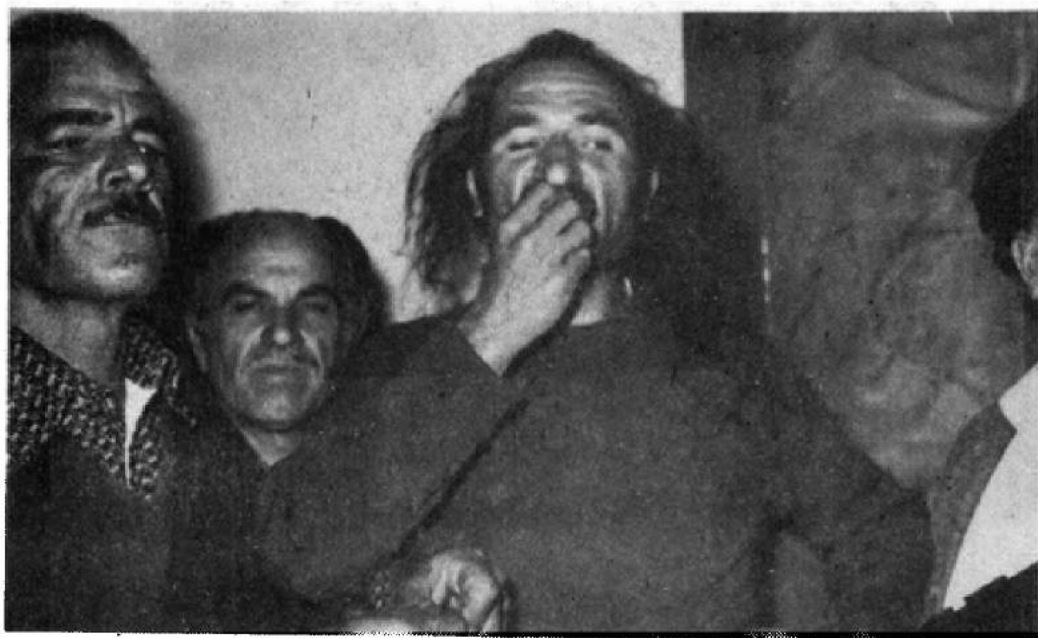
یکی از دراویش چند عدد لامپ  
را خرد کرده در داخل يك سینی  
ریخته و بحضور آورد، و چند نفر  
از دراویش مشغول خوردن خرده  
شیشه‌ها شدند ، دراویش چنگ  
میزدند و خرده شیشه‌های لامپ را  
مانند نقل و نبات می‌خوردند



مقداری از خون‌ها روی  
پیراهن درویش ریخته است



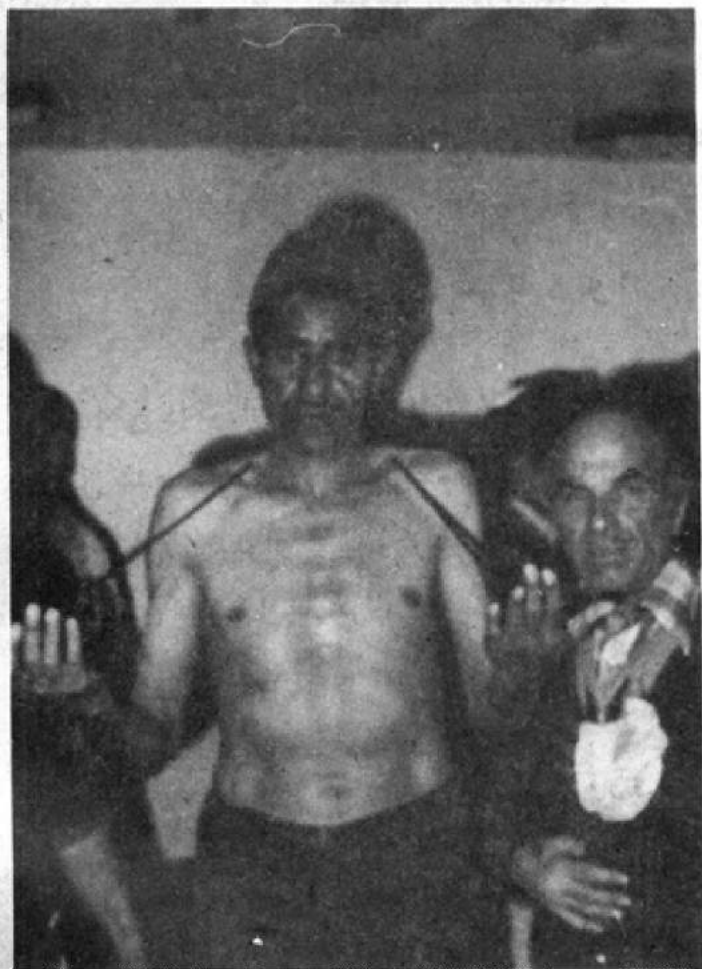
درویش احمد رستمی در حال خارج کردن تیغ از معده



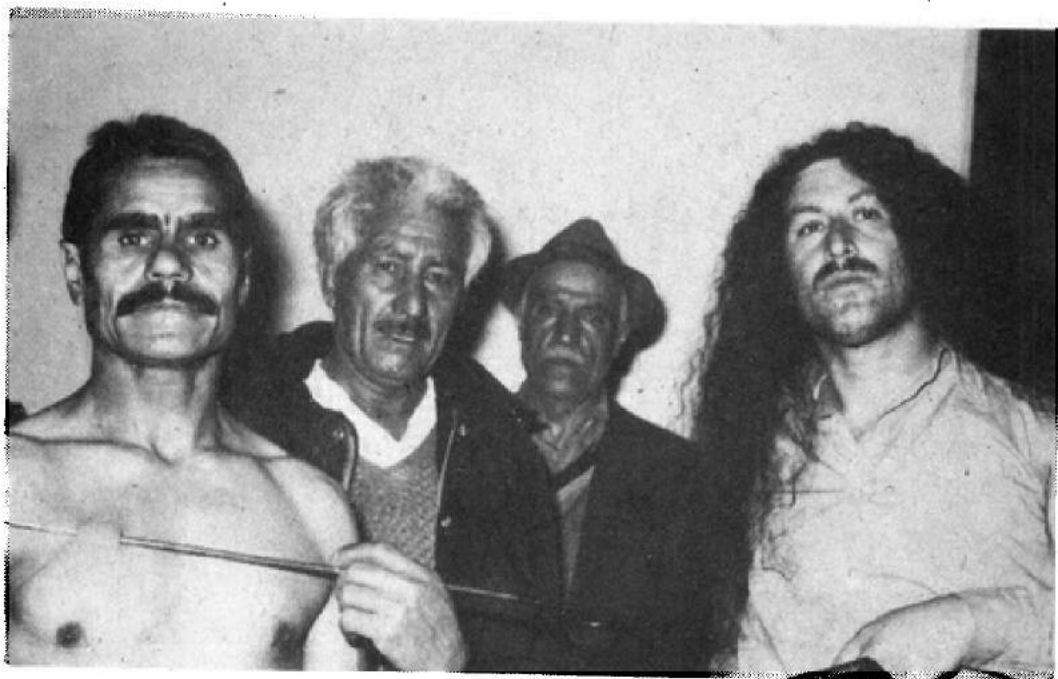
یکی از درویش در حال خوردن خرده شیشه

## فرو کردن سیخ در سینه و شانه‌ها

دو نفر دیگر از دراویش سیخ‌های بلند را به پوست شکم و سر شانه‌های خود فرو کردند، در عکس درویش اسمعیل دارابی ۴۲ ساله را که ۱۷ سال است در سلك درویشان است می‌بینید که دو عدد سیخ در شانه‌های خود فرو کرده است.



درویش اسمعیل دارابی  
دو عدد سیخ به شانه‌های  
خود فرو کرده است



سیخ درسینه یکی از دراویش دیده میشود

### زدن سربه دیوار

یکی دیگر از دراویش بنام مجید کریم پور ۴۷ ساله که مدت ۷ سال است درویش شده است، در حالیکه همه میچرخیدند، ناگهان از وسط جمعیت خارج شده و سرش را بدیوار کوبید، کوبیدن سر بدیوار با جهش انجام شد و بسیار محکم بود و صدای مهیبی ایجاد کرد، درویش کریم پور همچنین دو عدد تیغ ناست بلعید.

### در دنیائی دیگر

در حدود ۴۰ نفر در داخل این خانقاه در حال و در دنیای دیگری هستند، تعدادی دستها را بهم قفل کرده و به جلو و عقب حرکت می کنند، چهار نفر از دراویش مشغول



نواختن دف هستند، عده‌ای دیگر در حال بین‌خودی و بی‌خبری به اطراف حرکت می‌کنند و حالتی شبیه رقص دارند و هر کس، گروهی مشغول خواندن اشعار عرفانی فارسی و کردی هستند و اکثر این در اویش دردنیای شیرین مستی و عرفانی غوطه‌ور هستند.

آقای شاملور رئیس دفتر انجمن خود هیئت‌تیزم مشغول گرفتن عکس است و آقای منصور زین‌الدینی مشغول ضبط اشعار و هیاهوی در اویش است. سپس خلیفه ابراهیم در حالت خلسه این اشعار را خواندند:

قلندر وار می‌گردم چو درویشان کشم یا هو  
 بر آتش می‌زنم آبی ز جوی لیس الا هو  
 ز یا هو گفتن درویش درویشی خبر دارد  
 که در کشکول تحصیلش نباشد غیر الا هو  
 مرا مولای درویشان چنین دادند دستورم  
 چو آید روی کارت مشکل یا هو بگو یا هو  
 ز مار و نار و زخم خنجر و نشتر نمی‌ترسد  
 فهذا دولتا روحیتا عطار مولا



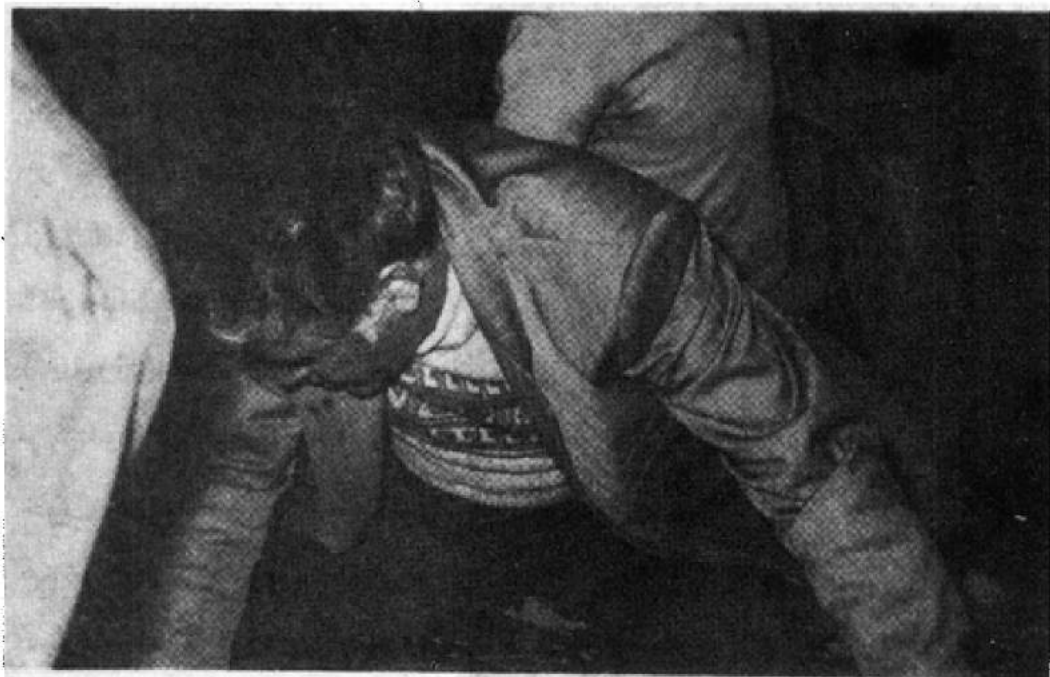
در کنار خلیفه نشسته ذکر می گفتم و سر خود را حرکت میدادم

### در این هیاهو من چه می کردم؟

می گفتم ، در عین خود آگاهی  
حرکاتم ناخود آگاه بود در عین  
ناخود آگاهی از خود بی خود می-  
شدم، و از این حالت نشسته و خلسه  
مستی عرفانی لذت میبرد دلم  
میخواست عمیق تر و عمیق تر در  
این حالت فرو روم، در این حالت  
سکون. حالت آرامش، حالت  
خارج شدن، حالت وصل شدن.

در کنار خلیفه نشسته بودم، آرام  
آرام شروع به حرکت دادن سر  
کردم، و ذکر می گفتم، ذکر حق،  
ذکر هو، این ذکر ملایم و چرخش  
آرام سر کم کم تبدیل به شور و  
هیجان بیشتری شد، ناگهان، بی-  
اختیار، فریاد کشیده و معلق زدم،  
و کف دستهایم را بزمین گذاشتم  
و با سرعت زیاد سر خود را به چپ  
و راست حرکت میدادم و ذکر





ذکر می گفتم و به سرعت سر خود را حرکت میدادم

### مرید مراد شدن

پس از بازگشت به حالت عادی، بفکر افتادم، یا شاید الهام شد که با اصطلاح سرسپردگی خلیفه را قبول کنم، بعد از طی مراسمی این سرسپردگی انجام شد و بعد از من هم آقای شاملو مرید رام شد.

### آزمایش برق ۲۲۰ ولت

پس از اینکه من و شاملو سرسپردگی خلیفه را قبول کردیم، خلیفه گفت حالا برق شما را نخواهد گرفت، خلیفه مرا بطرف سمت شرق خانقاه برد، یکی از شاگردان لامپی به سوراخ پریز فرو برد، لامپ روشن بود، لامپ را باز کرد، خلیفه انگشت سبابه مرا گرفته به داخل سرپیچ لامپ فرو کرد برق ضعیفی تا بند اول انگشت من نفوذ کرد، ولی اثری در من نکرد، همین آزمایش با آقای شاملو انجام شد، علاوه بر آزمایش برق شاگردان خلیفه آقای شاملو را بکناری کشیده سیخ بلندی را





سیخ را به گونه های آقای شاملو  
فرو کردند

در گونه هایش فرو کردند ، از  
یکطرف فرو کرده و از طرف دیگر  
در آمد، که در عکس ملاحظه می-  
فرمائید، در اویش معتقدند که چون  
آقای شاملو سر سپرده شده است،  
لذا نه دردی احساس میکنند خونی  
می آید و جای سیخ ها هم به سرعت  
خوب خواهد شد، البته همینطور  
هم بود ولی جای سیخ ها گرچه  
بسیار نامحسوس بود، ولی چند روز  
بعد از بین رفت، فکر میکنم علنش  
این بود که آقای شاملو در حال  
هیپنوز نبود، اگر در حال خلسه

هیپنوز بود خیلی زودتر جای زخم ها التیام می پذیرفت.  
پایان مراسم

ساعت ۱۳ بود که مراسم پایان پذیرفت ، در اویش همه رفتند، خلیفه می -  
گفت این در اویش هر کدام دارای شغل و کاری هستند بعضی مغازه دار هستند ،  
برخی ارتشی هستند و برخی در اداره آب و برق و تلفن و شرکت های دیگر کار  
می کنند، من و آقای شاملو و منصور زین الدینی ناهار میهمان خلیفه بودیم.

### تبدیل اشرفی ها به زنبورها

حاج خلیفه خالدی داستانی از عبدالقادر گیلانی تعریف کرد ، می گفت ،  
درویش عبدالقادر گیلانی تعداد ۴۰ عدد اشرفی را در دسته عصا جا داد، هنگام  
مسافرت وقتی به دزدان برخورد گفت من داخل دسته عصا چند اشرفی دارم، وقتی

دزدان دسته عصارا خارج کردند چند زنبورخارج شد.

### غذای خلیفه :

غذائی که ناهار در منزل خلیفه خوردیم، برنج باخورشت قرمه سبزی بود که با گوشت درست شده بود، غذای مخصوص گیاهخواران یا خام گیاهخواران نبود من ابتداء نان و سبزی زیاد خوردم، بعد کمی برنج و قرمه سبزی بدون گوشت خوردم قرار شد خلیفه بتهران بیاید و در تهران هم ملاقاتهایی داشته باشیم و از مراسم آنها هم در آینده فیلمبرداری کنیم.

## نواقص کار درویش

۱ در مراسم و بطور کلی در اویش کرمانشاه نواقصی بنظر میرسید که اگر این نواقص رفع شود بدنیست.

### اول - اعتیاد به سیگار :

برخی از درویش معتاد به سیگار و قلیان بودند برای يك صوفی، درویش صحیح نیست که اعتیاد و وابستگی به چیزی داشته باشد زیرا یکی از اصول عرفان اینست که طبق گفته با یزید بسطامی عارف باید مخالف نفس خود عمل کند

### دوم - نوع غذا :

يك صوفی با درویش اگر خام گیاهخوار نیست لااقل بایستی گوشت و قند نخورد، در حالیکه در خانقاه جای آوردند و در اویش قند با چسای میخوردند اگر این درویش جای را با خرما با کشمش و توت بخورند و گوشت را هم قطع کنند یا لااقل هفته ای یا ماهی یکبار گوشت بخورند از کار خود نتیجه بهتری خواهند گرفت.

### سوم - نتیجه گیری :

درویش وقتی بحالت خلسه عمیق درمی آیند و یا به عبارت علمی وقتی به مرحله ششم یا پنجم یا چهارم هیپنوتیزم درمی آیند، بایستی روی زمین به پشت

دراز بکشند و به خود تلقین کنند که هر روز بهتر میشوند، یا سالم میشوند و یا تلقینات دیگری را که احتیاج دارند انجام دهند، در اویش کرمانشاه از انجام مراسم خود نتیجه گیری نمی کنند یعنی بخود تلقین نمی کنند، در حالیکه واقعاً باین تلقین احتیاج دارند، برخی از آنها اعضای بدنشان درد می کرد یا دچار اختلالات فکری نظیر اضطراب تشنث فکر بودند.

#### چهارم - کتاب و نشریات :

در اویش مجله، روزنامه یا کتاب ندارند، در حالیکه بایستی نشریه ای لااقل ماهیانه داشته باشند که معرف مراسم، فلسفه و افکار تصوف و عرفان باشد، و کتابهایی نیز منتشر نمایند، که انتشارات نشریات عرفانی جنبه امر بمعروف دارد و برای اطلاع و آگاهی عموم که به سوی عرفان توجه نمایند کاملاً لازم و مفید است. گزارش مراسم در اویش کرمانشاه در اینجا خاتمه می پذیرد.

### مغز داشتن و نفهمیدن

مغز داریم ولی نمی فهمیم

چشم داریم ولی نمی بینیم

گوش داریم ولی نمی شنویم

بلی! همین است فرق يك «هیپنوتیزست شده» یا بعبارت دیگر يك درویش و صوفی با يك شخصیت طبیعی اجتماعی.

تخصیلات مدارج عالی ما جز حفظ يك سری محفوظات چیز دیگری نیستند یكنفر دكتر جراح، یكنفر مهندس ماشین، يك نفر مهندس ساختمان چه می کند؟ چه می سازد فقط این هوش و نبوغ را دارد، که عضوی را پاره کند، بدوزد، موتور باز کند و به بند ساختمان را بسازد، البته این حرفه و استادی این بزرگان برای اجتماع بسیار لازم و ارزنده است ولی ممکن است، برخی از همین طبقات دكتر و مهندس و سایرین اروپا رفته، غرور و خود پسندی داشته باشند، کینه توز و عصبی باشند، خسیس و طمعکار باشند، در برابر حلق و دلق و جلق ناتوان و ذلیل باشند، گاهی شب تا صبح بنوشند، دود کنند و دیونفس را ارضاع کنند و باز همین طبقات، در اویش را قبول نداشته باشند، آنها را بیسواد و نادان بدانند، حقیر و کوچک بشمارند، چرا؟ برای اینکه، چشم دارند، ولی نمی بینند!

گوش دارند ولی نمی شنوند. مغز دارند ولی نمی فهمند.

شما در عکس به قیافه و چهره درویش رستمی و خلیفه خالیدی و برخی دیگر نگاه کنید، اگر چشم شما به بیند، و مغز شما بفهمد، خواهید فهمید، که در چشمها و چهره

آنها جز صفا و پاکی، تواضع و فروتنی، چیز دیگری درك و استنباط نمی‌شود يك مهندس فن ساختمان‌سازی و ماشین‌سازی را یاد گرفته است، ولی يك درویش فن انسان بودن را آموخته است.

يك صوفی واقعی، غرور و خودپسندی ندارد، به هیچکس به دیده تحقیر نگاه نمی‌کند، حرص حلق و دلق و جلق ندارد، خود را بالاتر و برتر از هیچکس نمی‌داند، بقول ابوسعید ابوالخیر «آن‌پشه هم توهستی، ما هیچ چیز نیستیم» برای هیچکس و هیچ چیز اهمیت افراطی و ناصحیح قائل نیست، در نتیجه آرامش عمیق درونی دارد.

ولی برخی از ما تحصیل کرده‌ها، به همین درآویش و صوفی‌ها به دیده حقارت می‌نگریم، قبولشان نداریم، خودمان را قبول داریم، تیغ خوردن و آتش خوردن آن‌ها را شعبده‌بازی، حقه‌بازی و چشم‌بندی تصور می‌کنیم چرا؟ برای اینکه:

مفرد داریم ولی نمی‌فهمیم، گوش داریم ولی نمی‌شنویم، چشم داریم ولی نمی‌بینیم امکان ندارد، ما رقص درآویش را درك کنیم و بفهمیم، زیرا:

نگاه می‌کنیم ولی نمی‌بینیم، گوش می‌دهیم ولی نمی‌شنویم فکر می‌کنیم ولی نمی‌فهمیم

تا کسی، به حال مستی عرفانی در نیاید، نمی‌تواند رقص درآویش را احساس و لمس کند. رقص درآویش رقص تانگو و چاچا و والس نیست، رقص درآویش، يك مراسم خاص روحانی و مذهبی است رقص درآویش، عکس العمل‌های دنیای ناخودآگاهی است که قادر به حبس و مسکوت گذاشتن این احساسات ضمیری نیستند، گاهی، وقتی يك رقصنده صوفی به حال عادی برمیگردد، شاید بیاد نداشته باشد که میرقصیده است، رقص درآویش، شکل ظاهری و تجسم یافته خولیا‌های ضمیر ناآگاه است، رقص درآویش پشت سکه جوش‌های دنیای ناخودآگاهی است، که در عین حال، صوفی را بیشتر به عمق میبرد، رقص صوفی منه چاه عمیق است، که در عمق دنیای عظیم و لایتنه‌های شعور باطن یا همان ناخودآگاهی فرو میرود.

درآویش در حال رقص بجائی میرسند، که احساس می‌کنند که نیستند، نه غلط گفتم اشتباه گفتم بجائی میرسند که «نیستند» زیرا اگر احساس کنند که نیستند، پس معلوم میشود که هستند.

خدایا بما کمک کن که ما هم بتوانیم به اقیانوس بیکران «نبود و نیستی» برسیم.

کابوك، ۳شنبه بیستم دیماه ۱۳۶۲

## خلاصه مبحث سوم

بطوریکه قبلاهم گفتیم احوال باحالات ده بودند، که خلاصه آنها هر کدام دريك خط بیان می‌شود.

۱- حال مراقبه، عبارت از حالت بی‌حرکتی و سکون مطلق بدن و تمرکز کامل

فکر است به حال نشسته، بدون اینکه پرتوخواه بغواب برود.

۲- حال قرب، يك پله بالاتر از مراقبه است در حال مراقبه پرتوخواه متوجه

وجود و زنده بودن و نفس کشیدن خود هست ولی در حال قرب پرتوخواه بدون اینکه

خواب یا بیهوش باشد متوجه وجود خود نیست. بتعریف عرفا قرب عبارت است از زوال حس و اضمحلال نفس.

۳- حال محبت، عبارت از عشق به وحدت وجود است و بگفته عاصم انطاکی علامت محبت آنستکه عبادت او اندک بود و تفکر او دایم و خلوت او بسیار و خاموشی او پیوسته، چون بند درنگرند، نه بیند، چون بغوانند نشنود، چون مصیبتی رسد اندوهگین نشود و چون صوابی روی بند نهد شاد نگردد و از هیچ کس نترسد و به هیچ کس امید ندارد.

۴- حال خوف، بمحض ترس از خداوند می باشد و خوف عبارت است از ترس از پیش آمدن امر مکروه و ناپسندی یا از دست رفتن امر مستحسن و پسندیده ای.

۵- حال رجا، رجا عبارت است از تعلق قلب به حصول امر محبوبی در آینده انتظار نیکوئی داشته باشد صاحب رجا امیدوار است و نومیذی از حالات بسیار مذموم است.

۶- حال شوق، شوق درجه ای بالاتر از عشق و محبت است و یکنوع حالت شدید و هیجان قلبی است برای وصول به محبوب.

۷- حال انس، انس از تبع محبت و از آثار آن است و عبارت از استبشار قلب و فرح آن به مطالعه جمال محبوب.

۸- حال اطمینان، عبارت از حالت اعتماد دل است به خداوند، اعتماد به اینکه، اگر پرتوخواه درخور فضل و کرم خداوندی است آنچه خیر اوست و مطابق حکمت الهی است به او خواهد رسید.

۹- حال مشاهده، همان حالات روشن بینی و تله پاتی در حالت هیپنوتیزم عمیق است، که خود هیپنوتیزم شونده از راه دور می بیند و ناگفته می فهمد.

۱۰- حال یقین، یعنی آخر احوال و باطن جمیع احوال است، که در چنین حالی هر شک و تردیدی از بین می رود و به تعریف عرفا یقین عبارت است از رؤیت عیان به قوت ایمان، نه بادل و برهان.

در اینجا روش خود هیپنوتیزم از طریق دراویش ایرانی خاتمه می پذیرد برای خود هیپنوتیزم شدن علاوه بر سه روش یاد شده، روش های دیگری نیز وجود دارد که تحت عنوان فصل چهارم روش های هفتگانه خود هیپنوتیزم بیان می شود.

## فصل چهارم

### روش‌های هفتگانه «خود هیپنوتیزم»

- \* خود هیپنوتیزم بوسیله تسبیح
- \* متمرکز کردن فکر به سقف دهان
- \* متمرکز کردن فکر روی تنفس
- \* متمرکز کردن فکر روی خدا در هرجا و هر مکان
- \* متمرکز کردن فکر روی ضربان قلب و نبض
- \* متمرکز کردن فکر روی نقطه سیاه، آئینه، چراغ خواب،  
شمع، بلور و یا هر چیز براق
- \* متمرکز کردن فکر روی چاکراهای بدن

من در مقدمه کتاب گفتم که «خود هیپنوتیزم» بسیار آسان است و شما در هرجا و هر وضعیتی می‌توانید، ورزش و تمرین «خود هیپنوتیزم» کنید. مثلاً در اتوبوس، در حمام، در سینما، در مسجد، هنگام راه رفتن، در میهمانی، در کار کردن، خلاصه در هر محل و در هرجا که چند دقیقه فرصت و بیکاری پیدا کنید می‌توانید به ورزش و تمرین ذهنی «خود هیپنوتیزم» بپردازید و حالا من يك يك این

روش‌های هفتگانه را برای شما توضیح می‌دهم و شما هر کدام از روش‌ها را دوست داشتید می‌توانید انتخاب کنید.

۱ - **خود هیپنوتیزم بوسیله تسبیح:** یکی از دلایل گرفتن تسبیح به دست و شمارش دانه‌های آن «خود هیپنوتیزم» است. ولی متأسفانه اکثر تسبیح به دستان و شاید همه آنها علت علمی آن را نمی‌دانند، بهر حال اگر شما هم بخواهید بوسیله تسبیح تمرین «خود هیپنوتیزم» نمائید، می‌توانید یک عدد تسبیح ۱۰۰ یا ۵۰ یا ۴۰ دانه‌ای تهیه کنید و در هر جا و در هر مکان و در هر وضعیتی که هستید و می‌توانید، به تعداد دانه‌های تسبیح یکی از اسامی اعظم و مقدس را تکرار کنید، مثل عبارت «سبحان الله»، «قل هو الله احد»، «حق»، «هو» و «لا اله الا الله».

مثلاً دانه‌های تسبیح را که ۴۰ عدد است، ۴۰ بار می‌شمارید و ۴۰ بار عبارت «لا اله الا الله» را تکرار می‌کنید، بدین ترتیب از صبح تا ظهر ۲۰ یا ۳۰ بار و هر بار ۴۰ دانه تسبیح ذکر گفته‌اید، که می‌شود ۸۰۰ یا ۱۲۰۰ بار.

ذکر گفتن از طریق تسبیح نوعی «خود هیپنوتیزم» است. زیرا تعریف علمی خود هیپنوتیزم عبارت از متمرکز کردن فکر بر روی یک موضوع می‌باشد و شما با شمارش و ذکر به تعداد دانه‌های تسبیح فکر خود را متمرکز می‌نمائید و با این روش از صبح تا عصر تمرین خود هیپنوتیزم می‌نمائید، و بمرور پس از گذشت چند ماه اولاً به مرحله عمیق‌تر تمرکز فکر خواهید رسید و ثانیاً برای عمیق هیپنوتیزم شدن با سه روش یاد شده در سه فصل قبل آماده‌تر می‌شوید.

۲ - **متمرکز کردن فکر به سقف دهان:** روش دوم از روش‌های هفتگانه متمرکز کردن فکر به سقف دهان است، معلوم نیست یوگی‌های هندی

چگونه و چطور کشف کرده‌اند که اگر فکر متوجه سق یا سقف دهان بشود، متمرکز خواهد شد، امتحانش آسان است، شما در محلی ساکت و بی سروصدا، چهارزانو بنشینید، چشمهای خود را به بندید، آنگاه فکر خود را متوجه سقف دهان نمائید، عملاً خواهید دید که فکر شما بخوبی متمرکز می‌شود، یعنی افکار شما از هر جا و هر چیز قطع می‌شود، سقف دهان را اگر بانوک زبان لمس کنید، احساس خواهید کرد که شبیه پیاله کوچکی است که وارونه شده است، گود و نیمکره است.

### طرز عمل

در اطاق ساکت و خاموشی، دور از سروصدای موتور، رادیو، تلویزیون بنشینید؛ طرز نشستن شما باید به این شکل باشد، چهار زانو، ستون فقرات عمود بر قوه جاذبه زمین، سر و پرو، نه جلو و نه عقب، شصت و انگشت سیابه دو دست را بهم می‌چسبانید و بقیه انگشتها بسته و دستها را کشیده روی زانوها قرار می‌دهید. چشمها را می‌بندید، حالا نیت یا تلقین می‌کنید: «من سه شماره می‌شمارم و پس از شمارش عدد ۳ فکر خود را متوجه سقف دهان می‌کنم، به هیچ چیز فکر نخواهم کرد، بدن من حرکت نخواهد کرد.» مدت این عمل از ۵ دقیقه تا ۲۰ دقیقه است و هر روز از دو تا چهار بار می‌توانید انجام دهید، صبح قبل از نهار، عصر و شب قبل از خوابیدن، شرط موفقیت در این روش یقین است:

الف - سکوت و خاموشی مطلق محیط عمل

ب - بی‌حرکتی و سکون کامل بدن: در آغاز شروع بکار هر پنج

دقیقه می‌توانید حرکت کوچکی به وضع قرار گرفتن بدن خود بدهید.



تا اینکه پس از مدتی عادت کنید که تا ۲۰ دقیقه بی حرکت کامل قرار بگیرید.

### ج - متمرکز کردن فکر به سقف دهان:

این تمرین را در اتوبوس، در حمام، در آرایشگاه و در هر جا که در انتظار کسی یا چیزی ایستاده یا نشسته‌اید می‌توانید انجام دهید، گرچه این قبیل اماکن معمولاً شلوغ و پرسر و صدا هستند، ولی بهر حال «وجود ناقص بهتر از عدم صرف است».

۴ - متمرکز کردن فکر روی تنفس: سومین روش از روش‌های هفتگانه «خود هیپنوتیزم» متمرکز کردن فکر روی تنفس است، این تمرین را هم شما می‌توانید، در هر جا، در هر محل و در هر وضعیتی انجام دهید، نشسته، ایستاده، در ماشین، در راه رفتن، در مسافرت، در تنهایی و در جمع..

این تمرین را هم مانند همه روش‌های هفتگانه بدو شکل منظم و نامنظم می‌توان اجرا نمود، بشکل منظم اینست که در هر روز چهار بار بطور منظم صبح و ظهر و عصر و شب انجام می‌دهید، به این ترتیب که سمت شمال و جنوب به پشت روی زمین دراز می‌کشید، چشم‌های خود را می‌بندید، بدن خود را شل و وانهاد و بی حرکت قرار می‌دهید، سپس تمام فکر خود را متوجه تنفس خود مینمائید، گوش کردن به صدای تنفس، یکی از روش‌های مفید ایجاد تمرکز فکر است.

در شکل نامنظم در هر جا، در هر مکان در هر وضعیتی می‌توانید به تنفس خود گوش دهید. شب هنگام خوابیدن و یا هر وقت هنگام خواب می‌توان فکر را متوجه صدای تنفس نمود.

۴ - متمرکز کردن فکر روی خدا در هر جا و در هر وضع: این روش

همان روش باصطلاح دائماً بیاد خدا بودن است، که شکل و آداب مذهبی آن گوناگون و مفصل است. در آغاز هر کاری بسم الله الرحمن الرحیم می‌گوئیم، خداوند می‌فرماید: «مرا بخوانید تا اجابت کنم»، کسی که پشت به خدا کند، خداوند هم به او پشت خواهد کرد در باره بحث پیرامون بسم الله الرحمن الرحیم و تفسیر آن بهتر است به تفسیر نمونه جلد اول که تحت نظر حجت الاسلام ناصر مکارم شیرازی انتشار می‌یابد مراجعه کنید. خداوند بزرگش به پیامبرش دستور می‌دهد «اقرا باسم ربك» یعنی بنام خدای خویش شروع کن و پیغمبر اسلام می‌فرماید: «هر عمل مهم و ارزنده‌ای که بدون گفتن نام خدا شروع شود بی‌فرجام و ناپایدار خواهد بود».

بهر حال عرفا و دراویش ایزان، در کلیه ساعاتی که در بیداری هستند، به یاد خدا می‌باشند و با ذکر «هو» و «حق» دائماً خدا را یاد می‌کنند، تا جائیکه کم‌کم در خواب هم، شعور باطن ذکر خدا را می‌گوید. یوگی‌های هندی هم کلمه «اوم» را ذکر می‌کنند. شما هم می‌توانید از صبح تا عصر در هر جا و در هر وضعیتی، ذکر هو یا حق را تکرار کنید، ولی اثر آن مشروط به حفظ اسرار آن است، یعنی در حالی که زیر زبان دائماً ذکر حق را می‌گوئید، کسی نبایستی متوجه شود و شما هم هیچگاه نبایستی به کسی اظهار نمائید که من در حال ذکر گفتن هستم، فراموش نکنید که «سکوت» هم یکی از روشهای ارزنده تمرکز و قدرت اراده است، بخصوص در آن هنگام که اشتیاق آتشین دارید مطلبی را بیان کنید، بهتر است در همان موقع سکوت کنید.

۵ - متمرکز کردن فکر روی ضربان قلب و نبض: پنجمین روش از روش‌های هفتگانه خود هیپنوتیزم، متمرکز نمودن فکر روی ضربان

قلب و نبض است، روزی در حمام سونا با چند نفر از دوستان در باره تمرکز فکر بحث می کردیم، یکی از رفقا گفت من هر وقت دچار سکسکه می شوم، یا هر وقت دچار اضطراب و پریشانی می شوم، هر وقت افسرده و عصبانی می شوم، نوك شصت و انگشت سیاه دست راست را بهم می چسبانم، به ضربان آنها گوش می دهم و پس از چند دقیقه آرامش می یابم، شما هم می توانید نبض خود را بگیرید و به ضربان آن گوش فرا دهید و یا مقداری مثلاً ۱۰۰ یا ۵۰۰ یا هزار بار بشمارید.

می توانید در محلی ساکت به پشت دراز بکشید، و بطور کلی به صدای موتور بدن یا ضربان بدن گوش فرادهید در این حال چشم ها بسته و دستها در طرفین قرار دارد. می توانید در حالیکه به پشت دراز کشیده اید دست چپ یا راست خود را روی قلب خود که در سمت چپ قرار دارد بگذارید و به ضربان قلب به آوای قلب گوش دهید، در آغاز شروع کار ممکن است صدای ضربان قلب خود را نشنوید ولی بمرور عادت خواهید کرد و بعدها بطور وضوح ضربان قلب خود را بخوبی خواهید شنید، عرفاً می گویند گوش کردن به آوای قلب بمرور الهام بخش خواهد شد مدت آن از ۵ دقیقه تا ۲۰ دقیقه و هرچه بیشتر شود اشکالی ندارد، در شکل منظم هر روز چهار بار و در شکل نامنظم در اتوبوس و در هر جای دیگری که امکان تمرین باشد می توانید انجام دهید.

۶- تمرکز کردن فکر روی نقطه سیاه، آئینه، چراغ خواب، شمع،

بلور و یا هر چیز براق روشن:

نقطه سیاه: دایره ای بقطر ۱۰ سانتیمتر روی کاغذ سفید شفاف و براق بکشید و در مرکز آن يك نقطه سیاه با اندازه يك ماش یا عدس كوچك قرار دهید، آن را بدیوار، کمی بالاتر از محل دید

مستقیم خود نصب کنید، روی صندلی بنشینید و به آن نگاه کنید، طرز عمل در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم در مبحث فن هیپنوتیزم بطور مفصل بیان شده است.

**آئینه:** آینه‌ای را بدیوار کمی بالاتر از محل دید مستقیم نصب کنید روی صندلی بنشینید و به تصویر خود، فاصله بین دواپرو، انتهای بینی خیره شوید، مدت آن از ۵ دقیقه تا ۲۰ دقیقه می‌باشد، بدن باید بیحرکت باشد، هر وقت چشم آب افتاد و خسته شد می‌توان یکبار پلک زد و دوباره شروع کرد، فکر باید متمرکز باشد.

**چراغ خواب:** می‌توانید روی چراغ خواب برنگ آبی یا سبز یک نقطه سیاه یا جوهر یا مرکب بگذارید و شبیه نقطه سیاه به آن خیره شوید، بهتر است چراغ خواب برنگ قرمز نباشد، زیرا ایجاد خستگی عصبی می‌نماید.

**شمع:** طرز خیره شدن به شمع قبلا در مبحث روش «هندی» تعریف شده است.

بلور یا هرشی براق و روشن: در هر جا و در هر مکان، در سقف و دیوار و جاهای دیگر شئی نورانی و براقی را نظیر شیشه، فلز صیقلی داده شده می‌توان پیدا کرد و بآن خیره شد ولی برخی از متخصصین پیشگونی اروپائی و امریکائی ابزاری دارند بنام کریستال بال، که این کریستال بال کره‌ای است بلورین بقطر ۸ یا ۱۰ سانتیمتر که بر روی پایه‌ای سوار است، که باخیره شدن بآن می‌توان وقایع و حوادثی را مشاهده نمود، که توضیح و طرز کار آن مفصل و خارج از بحث ما است.

۷- متمرکز کردن فکر روی چاکراهای بدن: یوگی‌های هندی معتقدند که هر انسانی غیر از جسم و بدن مادی و فیزیکی خود، بدن‌های

دیگری هم دارد که یکی از این بدن‌ها، بدنی است شبیه و مثل و مانند همین بدن ولی جنس آن از روح، مغناطیس و نیرو است که آنرا «قالب مثالی» می‌گویند و در این بدن یا قالب مثالی هفت چرخ یا چاکرا وجود دارد، که محل آن‌ها بالای سر، روی پیشانی، روی گلو، روی قلب، روی طحال، روی ناف و یکی هم در انتهای ستون فقرات است و کسی که می‌خواهد بدرجات عالی روحی برسد و یا با اصطلاح من خود را هیپنوتیزم نماید، می‌تواند فکر خود را روی یکی از این چاکراها متمرکز نماید. مکتب عرفانی ایران درباره این چاکراها جزوه‌ای منتشر کرده که من خلاصه‌ای از آن را در اینجا می‌آورم.

### چاکراها یا مراکز قدرت فوق‌العاده در روح انسان

#### دو نوع سلسله اعصاب:

انسان دو نوع سلسله اعصاب دارد که از هم بکلی متفاوت‌اند، یکی از اینها اعصاب ارادی است که از مغز بوسیله ستون فقرات به عضلات می‌رود و دیگری غیر ارادی است که یک عضو مرکزی معین ندارد، بلکه در تمام بدن پخش شده است.

وظایف و فعالیت غده‌ها و حرکت ذاتی یعنی غیر ارادی اعضای داخلی در زیر نفوذ این یکی بعمل می‌آید. با سلسله اولی ما مستقیماً و از روی شعور کار می‌کنیم ولی دومی را نمی‌توانیم بدست بگیریم و به میل خودمان اداره کنیم. این سلسله اعصاب است که در حین ترس مثلاً رنگ ما را پریده می‌کند و در موقع خجالت آنرا سرخ می‌سازد و هنگام دیدن يك چیز محرك ذائقه آب در ذهن ما تولید می‌نماید و نظایر آن.

بعضی غده‌ها و بافته‌های این سلسله در آن محل‌های بدن هستند که در آنجاها مراکز قوه‌ها (چرخها) پیدا میشوند، این را هندوها از زمان بسیار قدیم می‌شناختند اما بعضی از روانشناسان و تحلیل‌کنندگان غرب این مراکز معروف در نزد هندوها یعنی چرخها را فقط رمز تصور کرده و نمی‌توانند بفهمند که در اینجا يك جسم لطیف با تشکیلات چرخشی موجود است...

در صورتیکه ما در اینجا با این چرخها یا عضوهای حقیقی سروکار داریم و حتی حقیقت این است که این سلسله اعصاب غیرارادی فقط برای خاطر این چرخها که آنها را بوجود آورده‌اند موجودند. این چرخها غده‌های این سلسله اعصاب را تغذیه می‌کنند و بوسیله این چرخها جسم لطیف انسان (یعنی جسم مثالی) با جسم مادی او ارتباط پیدا می‌کنند. این سلسله اعصاب مانند يك پل در میانه این دو جسم واقع است و آن را میتوان سلسله عصبیه نفس نامید.

آن چرخ و یا مرکز قوه نفسی که در روی قلب است واسطه تولد محبت‌پاك است که قوه امید و قوت بخشی میشود و تکامل آن در انسان يك نورانیت بزرگ قوه مغناطیسی و جاذبه تولید می‌کند و بوسیله آن چرخشی که در بالای گودی معده است انسان با طبیعت مربوط میشود و اسرار آن را مشاهده مینماید.

برای تعیین مراکز قوه در بدن در علوم باطنی کلمه سانسکریت «چاکرا» را بکار می‌برند، این کلمه ریشه همان کلمه چرخ فارسی است. این مراکز قوه را از آن رو چرخ مینامند که اینها در نظر مردمان روشن بین که جسم مثالی اشخاص را می‌توانند دید به شکل يك چرخ که سرعت مخصوصی می‌چرخد دیده میشوند، در فلسفه هندو و تئوسوفی اینها را گل لوتوس نیز مینامند که شکل دایره ماندی مثل چرخ دارد.

حقیقت انسان از روح یزدانی جدا شده و در قالبهای مختلف دوره تکامل را می‌پیماید تا بمرحله کمال رسیده و بحقیقت مطلق اتصال پیدا کند. در بین قالب‌های روح انسانی ما فقط «قالب عنصری»

را با حواس ظاهری خود درك میکنیم. قالب‌های دیگر با قالب عنصری ما روابط بسیار عمیق و نزدیکی دارند نزدیکترین قالب بقالب عنصری «قالب اثیری» است که از يك عنصر بسیار لطیف‌تر از ماده تشکیل شده است فقط اشخاص «پرتوبین» می‌توانند آنرا درك نمایند. بطوریکه می‌دانیم حیات در قالب عنصری دائماً در تغییر است سلول‌ها مرتباً تقسیم می‌شوند. سلول‌های جدیدی جای سلول‌های کهنه را می‌گیرند برای اینکه این تغییر ادامه پیدا کند قالب عنصری ما از جهت تأمین بدن آنچه از بین رفته احتیاج به غذا برای هضم و هوا برای تنفس دارد و از لحاظ اینکه این مواد تبدیل بقوه حیات شوند عامل دیگری لازم است که آنرا بسانسکریت «پرانا» می‌نامند. هر چند در ظاهر بنظر می‌رسد که از ترکیب شیمیائی مواد آلی حیات بوجود می‌آید ولی در حقیقت اینطور نیست «بلکه پرانا است که حیات را بمواد آلی می‌دهد» و رشد بدن را تنظیم می‌نماید. برای روشن شدن مطلب دستگاه رادیو را مثال می‌زنیم دستگاه رادیو امواجی را که از دستگاه‌های دهنده در همه جا منتشر می‌شود گرفته و تبدیل بصدا می‌نماید ولی اگر یکی از لوازم و اسباب رادیو خراب شود دیگر امواج را که در فضا منتشر است تبدیل بصدا نمی‌کند. انسان هم همینطور است اگر یکی از اعضاء بدن ما خوب کار نکند، یا وظیفه‌اش را انجام ندهد ما نمی‌توانیم «قدرت حیات» را که بما می‌رسد بنحو کامل اخذ و مورد استفاده قرار دهیم. این نیروی حیات که آنرا پرانا می‌نامیم از نیروی طبیعت اخذ و بوسیله قالب اثیری بشکل پرانا بقالب عنصری داده می‌شود. «تئوزوفی» در عالم عنصری بسه نیروی بزرگ معتقد است اولی بنام «فوهات» نامیده می‌شود که در طبیعت بشکل الکتریسته بوده و بنور و حرارت و

حرکت تبدیل می شود.

دومی «پراناست» که بوسیله قالب الیری و دولابها بقالب عنصری می رسد و باشکال مختلف در نباتات و حیوانات نیز موجب رشد آنها می شود. سومی «نیروی فوق حیات یا نیروی کندالینی» است که انسان می تواند در اثر تمرینات خاص و تزکیه نفس بآن قدرت دست یابد. قالب الیری انسان که در حقیقت پوششی است بر قالب عنصری در اشخاص معمولی بشکل ابر خاکستری رنگ کم نوری نمایان است ولی در اشخاصیکه از لحاظ روحی و معنوی پیشرفته تر هستند روشن تر و نورانی تر و دارای شکل منظمی است و مرتباً امواجی از قالب الیری آنان ساطع می شود که اشیائی که در جوار این امواج هستند آن امواج را جذب کرده و بتدریج پس می دهند.

خاصیت قالب الیری اینست که اولاً پرانا را پیدن عنصری می رساند و ثانیاً بوسیله مراکز نورانی که در قالب الیری وجود دارند و آنها را بزبان سانسکریت چاکرا (چرخ) می گویند قوای فوق حیاتی را از قالبهای بالا گرفته بقالب الیری و بالنتیجه بقالب عنصری می رساند ثالثاً قالب الیری نظم سلولها و وحدت روحی و هماهنگی را در قالب عنصری تأمین می نماید. ولی نباید فراموش کرد که قالب الیری مستقل از قالب عنصری نیست هر دو باهم بوجود می آیند پس از مرگ قالب عنصری، قالب الیری حداکثر تا یک هفته می ماند و بعد متلاشی می شود. قالب الیری قبل از متلاشی شدن گاهی بشکل فانتوم در بالای جسد مردگان پدیدار می شود. در اثر تمرکز یا نیروی مغناطیسی قالب الیری ممکن است از خود ماده ای بنام «اکتوپلاسم» بوجود آورد که در اسپری تیسم شکل



میگیرد که آنرا پریسپری نیز می گویند.

مراکزی که در قالب اثیری وجود دارند و بنام «چاکرا یا دولاب» نامیده می شوند عبارت از هفت مرکز است که بشکل نعلبکی گرد و محدب و بقطر تقریباً نیم سانتیمتر می باشند که نور آنها در اشخاص پیشرفته بالوان مختلف دائماً در حرکت اند اینست که آنها را می توان دولاب نورانی نیز گفت و بدین شرح می باشند

۱- چاکرای اول انتهای ستون فقرات قرار گرفته و مانند گل لوتوس چهار پر دارد

۲- چاکرای دوم روی سپرز (طحال) قرار گرفته و شش پر دارد

۳- چاکرای سوم روی ناف قرار گرفته و ده پر دارد

۴- چاکرای چهارم روی قلب قرار گرفته و دوازده پر دارد

۵- چاکرای پنجم روی گلو قرار گرفته و شانزده پر دارد

۶- چاکرای ششم بین دو ابرو قرار گرفته و در هر طرف ۴۸ پر

دارد که مجموعاً دارای ۹۶ پر می باشد

۷- چاکرای هفتم روی سر قرار گرفته و ۹۶۰ پر دارد

این مراکز در اشخاص عادی درخشندگی خیلی جزئی دارند ولی در اشخاصی که از لحاظ روحی و معنوی پیشرفته اند درخشندگی فوق العاده پیدا می کنند و بزرگتر نیز جلوه می نمایند. این مراکز که بشکل چرخ هستند دائماً در دوراند و نیروئی از عالم بالا گرفته و ساطع می نمایند و باهمدیگر نیز هماهنگی دارند. درخشندگی و چرخش این دولابها با تمرینات خاص و تزکیه نفس ارتباط دارد و هر کدام نیروی خاصی بآنان می دهد و هر کدام نیز برنگت خاص درخشندگی دارد که در شکلهای مندرجه بهمان رنگ چاپ شده است البته این دولابها را فقط اشخاص پرتوبین مشاهده می کنند و

اشخاص عادی از دیدن آنها عاجز می‌باشند، این هفت چرخ یا مراکز روشنائی معنوی در عرفان اسلامی بنام «اطوار سبعة» ذکر شده است. بیداری و روشنائی این مراکز معنوی بوسیله مراقبه و تمرکز در چاکرای اصلی (چاکرای شکل ۱) شروع می‌شود - چاکرای اولی یا اصلی متصل به مرکز کندالینی است که بشکل ماری است که سه بارونیم بدور خود چنبر زده باشد. این منبع قدرت فوق حیات است در اثر مراقبه این قدرت بیدار می‌شود و کم‌کم بیداری و روشنائی آن سایر چاکراها را بیدار و روشن می‌سازد. از موقعیکه دولا ب چهار پر شروع به بیدار شدن می‌نماید حالت روشن‌ضمیری در سالک ایجاد می‌شود و علامتی مانند ستاره درخشان در مقابل چشم باطنی او ظاهر می‌شود. پس از بیدار شدن چاکراها زمان ذهنی که زمان نسبی است در سالک از بین می‌رود و او وارد بعد چهارم و بعد وارد ابعاد دیگری می‌شود. بشر معمولی هیچوقت نمی‌تواند حال را دریابد زیرا یا بگذشته فکر می‌کند یا در فکر آینده است اینست که همیشه حیران و سرگردان است که چه بکند؟ چه بخورد؟ چه بپوشد؟ کجا برود؟ اینست سرنوشت کالبد عنصری که هیچ آرامش در آن نیست. حال مربوط به روح است این لحظه حالتی از روح است که مانند پلی بر روی جویبار وقت قرار گرفته است، احساس حال، احساس اطمینان است، احساس آرامش است. در حال، گذشت زمان، متوقف است، در این توقف است که شخص مجزا و مسلح از هر چیز دیگر در درون خود حس می‌کند می‌بیند و می‌فهمد، همه وحی‌ها - همه الهامات - روشنائی‌ها همه در همان حال وجود دارند در آن حال ابدیت را درک می‌کنیم - «حال یعنی اتحاد روح فرد با روح جهان، اتحاد عالم صغیر با عالم کبیر - این را وحدت می‌گویند

لذتی که در این وحدت هست در هیچ چیزی نمی توان پیدا کرد.»  
تو او هستی -

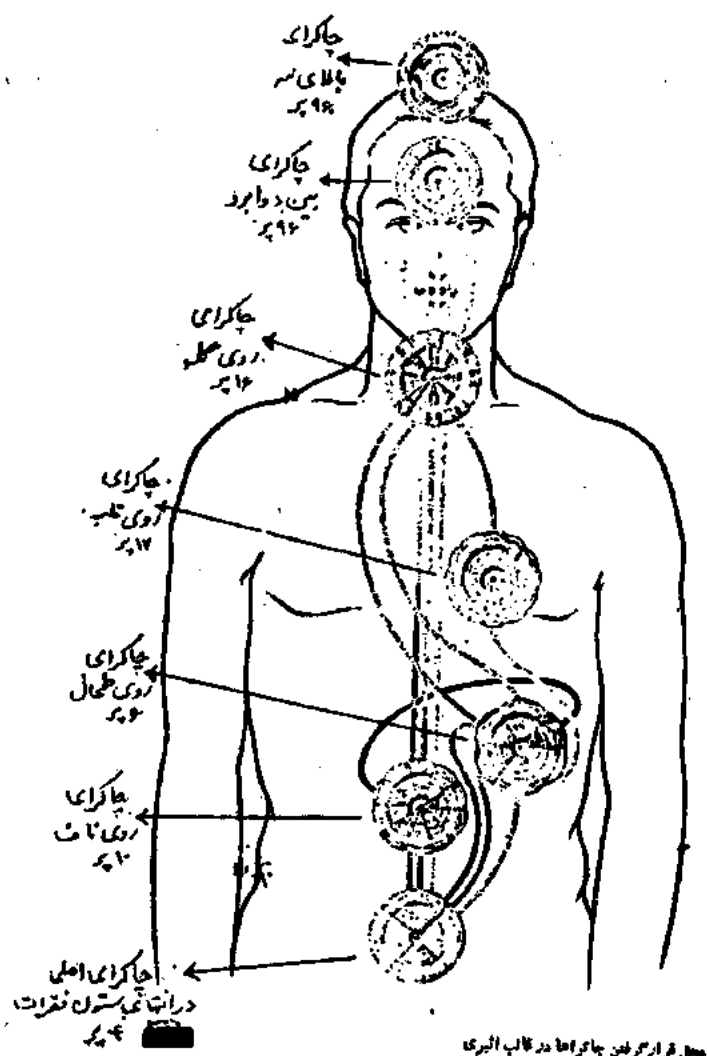
دم غنیمت دان که عالم یکدم است  
آنکه با دم همدم است او آدم است

یا بقول مولانا :

صوفی ابن الوقت باشد ای رفیق

نیست فردا گفتن از شرط طریق

قدرت کندی از کانال اصلی که در قالب اثیری هست و بنام  
سوشومنانادی نامیده می شود بسایر دولابها یا چاکراها رسیده و  
بوسیله کانالهای کوچکی که نادی نامیده می شوند بسایر قسمتهای  
قالب اثیری می رسد. پرتویینان تا هفتصد میلیون و دویست هزار  
نادی در کالبد اثیری بکشف و شهود دریافته اند که، ۱۱ تا از آنها  
از چاکرای قلب خارج می شوند همانطور که طبق روش طب سوزنی  
مراکزی در بدن عنصری وجود دارند که در اثر فرو بردن سوزن  
در آن مراکز بعضی از دردها ساکت می شود و علم طب معمولی از  
وجود چنین مراکز بی اطلاع می باشد - در قالب اثیری نیز منابع  
و مراکزی است که علوم معمولی نمی تواند آنرا کشف یا درک نماید.



حالا که باطرز ساختمان چاکراها آشنا شدید، به بینیم چگونه باید فکر را روی آنها متمرکز نمود در محلی ساکت، چهارزانو و بیحرکت بنشینید، دستها کشیده بطرف و روی زانوها ادامه مییابند، چشمها بسته فکر خود را روی یکی از چاکراها متمرکز مینمائید، پس از مدت ۱۰ یا ۲۰ یا ۴۰ روز می توانید، فکر خود را روی

چاکرای دیگری متمرکز کنید. البته اگر فکر خود را فقط روی یکی از چاکراها متمرکز نمائید بهتر است، تا نتیجه کامل ظاهر شود، زیرا متمرکز کردن فکر روی هریک از چاکراها نتیجه خاصی دارد که بحث آن مفصل است.

چگونه از روشهای هفتگانه استفاده نمائیم : شما می‌توانید یکی از روش‌هایی را که دوست دارید انتخاب کنید و همیشه همان روش را بکار بندید، و یا می‌توانید از هر هفت روش استفاده کنید، به این ترتیب که در هر ۱۰ روز از یک روش استفاده کنید مثلاً ۱۰ روز روش اول ۱۰ روز روش دوم... ده روز روش هفتم، در نتیجه در عرض ۷۰ روز هر هفت روش را تمرین کرده‌اید، ولی برخی از عرفا معتقدند که باید فقط از یک روش استفاده کرد، تا اثر عمیق‌تر و مداوم‌تری داشته باشد و برخی هم معتقدند چون اجرای یک روش خسته کننده و کسل کننده است، لذا بایستی روش‌های تمرین را گاهگاه تغییر داد، بهر حال شما هم وضع روحی و روانی خود را در نظر بگیرید، هر طور آمادگی فکری و روحی بیشتری داشتید همانطور عمل نمائید.

نکات مشترک در انجام تمرینات : در انجام روش‌های هفتگانه نکات مشترکی وجود دارد که در هر هفت روش بکار برده می‌شود که در زیر به آنها اشاره می‌شود :

۱- تمرین منظم و نامنظم : روش‌های هفتگانه را هم منظم و هم نامنظم می‌توان انجام داد بطور نامنظم از صبح تا عصر در هر جا و در هر وضعی که ایجاب کند می‌توان تمرین کرد، و بعلاوه باید منظم هم تمرین نمود و آن عبارت از این است که هر روز چهار بار، صبح، ظهر، عصر و شب و هر بار از ۵ دقیقه تا ۲۰ دقیقه باید در

خانه تمرین شوند.

۲- وضع محل : محل تمرین باید اطاقی دورافتاده، ساکت، آرام، با نور ملایم و دور از هرگونه سروصدای خیابان، رادیو، موتور، صدای آب و تلویزیون باشد.

۳- سکون و بیحرکتی : در حال تمرین روش‌های هفتگانه بایستی بدن کاملاً بیحرکت باشد و علل بیحرکتی بدن را در دروسهای قبل گفته‌ایم.

۴- مدت تمرینات : مدت تمرینات از پنج دقیقه شروع می‌شود تا ۲۰ دقیقه کافی است، ولی اگر بیکار بودید صرف مدت زمان بیشتر هم اشکالی ندارد.

## چه وقت و پس از چه مدت

نتیجه عملیات ظاهر می‌شود

سئوالیکه اکثر پرتوجویان کلاس خودهیپنوتیزم از من می‌کنند و نیز سئوالیکه هم‌اکنون در ذهن شما خواننده گرامی است، اینست که: «چه وقت و پس از چه مدت نتیجه عملیات خودهیپنوتیزم ظاهر می‌شود؟»

کتابهای یوگا نتیجه عملیات را که عبارت از بازگشت بسلامتی است بین یکسال تا سه سال ذکر کرده‌اند، ولی تجربه ۲۸ ساله من حاکی از مدت زمان زودتر از یکسال است، آنچه من در عمل و تجربه دیده‌ام بقرار زیر است :

تقریباً هفتاد درصد اشخاص بین ۳ تا ۴ ماه بطور متوسط با

هفته‌ای دوبار مراجعه بکلاس نتیجه می‌گیرند.  
 ده درصد اشخاص بین فاصله ۴ تا ۱۱ ماه نتیجه می‌گیرند،  
 یعنی برخی ۷ ماه بعد و برخی ۹ ماه بعد و برخی ۱۱ ماه بعد نتیجه  
 می‌گیرند.

بیست درصد اشخاص زودتر از چهار ماه نتیجه می‌گیرند،  
 یعنی برخی سه‌ماهه و برخی دوماهه و برخی ۴۰ روزه نتیجه  
 می‌گیرند در همین اواخر یعنی در خردادماه سال ۱۳۶۰ جوانی ۲۲  
 ساله از چالوس بمن مراجعه کرد و اظهار داشت من قادر نیستم  
 به چشم مردم نگاه کنم، در نتیجه خانه نشین و گوشه‌گیر هستم،  
 معاشرت نمی‌توانم بکنم، و حالا افسردگی، پریشانی، فکروخیال  
 و تشقت فکر هم افزوده شده است.

این جوان جزو آن عده ۲۵ درصدی بود که خیلی عمیق هیپنوتیزم  
 می‌شد، ۳ جلسه روانکاوی شد و ۴ جلسه هم هیپنوتیزم شد یعنی در  
 هفت جلسه و جمعاً در عرض ۴۵ روز معالجه شد.

### دخترخانمی که وقتی کتاب بدست می‌گرفت گریه می‌کرد

دخترخانم ۱۷ ساله‌ای همراه مادرش بمن مراجعه کرد، اظهار  
 داشت، نزدیک امتحانات هروقت من در خانه کتاب بدست می‌گیرم  
 که مطالعه کنم، بی‌اختیار اشکهایم سرازیر می‌شود، و گریه‌ام  
 می‌گیرد، این دخترخانم يك جلسه روانکاوی شد و ۵ جلسه هم  
 هیپنوتیزم شد و بکلی معالجه شد.

فراموش نکنید که همه به این سرعت نتیجه نمی‌گیرند، بلکه  
 فقط از هر صد نفر ۱۵ تا ۲۰ نفر و از هر ده نفر يك یا دو نفر  
 ممکن است به این سرعت معالجه شوند، بخصوص در خودهیپنوتیزم،  
 که اگر بدون استاد و راهنما هم باشید مدت بیشتر است.

من حتی کسانی را پنج ماه هیپنوتیزم کرده ام و کوچکترین نتیجه ای ظاهر نشده است، اینقبیل اشخاص که به علت اینکه خوب و عمیق هیپنوتیزم نمی شوند، ممکن است یکسال تا دو سال بهبود و نتیجه گیری آنها طول بکشد. حال به بینیم بهبود و نتیجه گیری افراد به چه عواملی بستگی دارد، چرا و به چه دلیل برخی زود نتیجه می گیرند و زود خوب می شوند و برخی دیرتر. نتیجه گیری و بهبود سریع اشخاص بستگی به شش عامل زیر دارد:

### عامل اول - عمق هیپنوتیزم : کسانی که خوب و خیلی عمیق

هیپنوتیزم می شوند خیلی هم خوب و زود نتیجه می گیرند و لی کسانی که عمیق و خوب هیپنوتیزم نمی شوند، خیلی هم دیر، شاید یکسال تا دو سال بعد نتیجه می گیرند، البته اینمدت باز هم برای کسانی که سالها داروهای شیمیائی خورده اند و نتیجه نگرفته اند بسیار خوب و کوتاه است، بسیاری اشخاص بمن مراجعه می کنند و می گویند که ۷ سال یا ۱۰ سال یا ۱۵ سال است که افسردگی و بینوایی دارند و ۱۵ سال است مشیت، مشیت قرص و لیوان لیوان شربت می خورند، نه تنها خوب نشده اند، بلکه بدتر هم شده اند. وقتی به اینقبیل اشخاص میگویم شما ممکن است پس از یکسال معالجه شوید، جواب میدهند آرزوی ما خوب شدن است، اگر بدانیم بعد از دو یا سه سال هم صد درصد خوب می شویم باز هم راضی هستیم.

### عامل دوم - میزان سن : میزان سن افراد برای نتیجه گیری

سریع بسیار مؤثر است، جوان ۱۸ ساله خیلی زودتر از يك مرد ۴۵ ساله نتیجه می گیرد، هرچه سن کمتر باشد نتیجه گیری هم سریعتر و زودتر است، ولی من شاید دو تا چهار درصد در عمل مشاهده کرده ام



که برخی پسران و دختران بین ۱۴ تا ۱۹ ساله در عرض ۴ تا ۵ ماه نه هیپنوتیزم شده اند و نه کوچکترین نتیجه‌ای گرفته‌اند، ولی مرد ۳۵ ساله در عرض ۸ تا ۱۰ جلسه و در عرض يك تا دو ماه بکلی خوب شده‌اند.

**عامل سوم - مزمن بودن بیماری :** برخی اشخاص هستند که مدت مثلاً دو تا سه سال است مبتلا به بیماری و اختلالات روانی شده‌اند، و برخی دیگر مدت ۱۵ یا ۲۰ سال است که دچار بیماری شده‌اند، مسلم و واضح است کسی که تازه و مدت کمی دچار بیماری شده است، زودتر از کسی که سالها دچار بیماری است خوب خواهد شد.

**عامل چهارم - اجرای منظم و دقیق دستورات در منزل :** کسانی که از صبح تا عصر کار می‌کنند و فرصت اجرای تمرینات خودهیپنوتیزم را در منزل ندارند و یا کسانی که تنبلی می‌کنند و در منزل تمرینات را اجرا نمی‌کنند و یا در کلاس خودهیپنوتیزم مرتب حاضر نمیشوند، نتیجه زود و خوب هم نخواهند گرفت. ولی کسانی که فرصت دارند و علاقه هم دارند و هر روز ۳ یا ۴ بار تمرینات را انجام می‌دهند مسلماً زود هم نتیجه خواهند گرفت.

**عامل پنجم - عوامل خانوادگی و اجتماعی :** دختر خانم ۲۱ ساله‌ای دچار افسردگی بود، خوب و عمیق هم هیپنوتیزم می‌شد، ولی وقتی بخانه باز می‌گشت، همه نتایج و زحمات من بر باد میرفت، وجود نامادری، اختلافات، دعوا و جنگ دائمی بین پدر و مادر و برادر و خواهر، مجدداً دختر را دچار افسردگی می‌کرد، بنابراین کلیه کسانی که در زیر سقف خانه خود محیط آرام و دنجی ندارند، تحت فشار مادی و بی‌پولی هستند، کمبودها و احتیاجات اولیه

دارند، و یا در خارج از محیط خانه، در محیط کار خود تحت فشار های روحی، عصبی و جسمی و خستگی هستند، محیط کار خود را دوست ندارند، در نتیجه ممکن است خیلی دیرتر نتیجه بگیرند.

### عامل ششم- ساختمان خاص بدن: وقتی نوجوانی بودم دست

یکی از همبازیهای من باچاقو بریده شده بود، مادرش می گفت پسر من خوش گوشت است، خیلی زود جوش می خورد، ولی بعضی ها گوشتشان تلخ است، خیلی دیر خوب می شوند، این يك اصطلاح عامیانه و متداول بین مردم است و شاید هم از نظر علمی درست باشد، ولی آنچه من باز هم در عمل و تجربه دیده ام اینست که چند نفر که هم سن هستند و در يك زمان شروع می کنند، برخی بسیار زود و برخی بسیار دیر نتیجه می گیرند، با توجه به این که ممکن است کسی که زودتر نتیجه گرفته است بیماری اش سخت تر و مزمن تر بوده باشد. پس شکی نیست که طرز ساختمان مغز، اعصاب، پوست و گوشت و طرز ساخت سلولهای ماهیچه ای و عصبی و مغزی نیز در بهبود سریع اشخاص مؤثر است، و عجیب اینکه من برخی ها را دیده ام که با داشتن سن کم و با اینکه خیلی عمیق هیپنوتیزم شده اند، با وجود این هیپنوتیزم هیچ تأثیری روی آنها نداشته، ولی چند جلسه صحبت خیلی تأثیر بیشتری داشته است البته اینقبیل اشخاص خیلی خیلی نادرند، شاید بین صد نفر يك یا دو نفر اینطور باشد. دیگر از تجربیات جالب من اینکه بعضی ها هستند که با هیپنوتیزم نتیجه نگرفته اند، بلکه فقط با صحبت کردن و روانکاوای خوب شده اند، بعضی ها نه با هیپنوتیزم و نه با روانکاوای نتیجه می گیرند بلکه فقط با ورزشهای عرفانی یوگا زود نتیجه می گیرند، برخی ها فقط با انجام انواع تنفس های یوگا نتیجه می گیرند، یعنی فقط

و فقط با تنفس خوب می‌شوند، بعضی‌ها با آب و شنا یا پیاده‌روی و کوه‌نوردی خوب می‌شوند، عوامل بسیار زیادی هست که ممکن است روی اشخاص مؤثر باشد، حتی مثلاً کتاب و مطالعه تنهایی و انزوا، خوابیدن زیاد یا کم، مسافرت، معاشرت، عشق و دوستی، شما هم باید با دقت و با چشم‌های باز و مغزی هوشیار، حرکات، رفتار و اعمال خود و اثرات همه عوامل محیطی خود را تحت دقت و بررسی قرار دهید و به‌بینید چه عوامل و کدام عوامل روی شما مؤثر است و نیز فراموش نکنید که فروید معتقد بود، روانکاوی و هیپنوتیزم گاهی باید همراه با دارو نیز باشد.

**عامل هفتم - پر خوری :** کسانی که دچار بیماری پر خوری هستند و هر نوع غذای نامناسبی را می‌خورند، در نتیجه زیاد می‌خوابند و تنبل هستند و ورزش نمی‌کنند، مسلم است که یا خوب نمی‌شنوند و یا خیلی دیر نتیجه می‌گیرند.

علاوه بر هفت عامل یادشده بالا ممکن است عوامل جزئی و کوچکی هم باشند که چندان مؤثر نیستند، ولی عوامل یادشده بالا عوامل مهم و کلی هستند.

**برخی تصور می‌کنند که بایکبار هیپنوتیزم شدن نتیجه می‌گیرند**

در يك پنجشنبه بعد از ظهر ناظم دبستانی از یکی از شهرستانها نزد من آمده و میگفت، من روزشنبه میخواهم در دبستان سخنرانی کنم، مبتلا به لکنت زبان هستم، مرا هیپنوتیزم کن که شنبه بتوانم خوب و بدون لکنت صحبت کنم، به ایشان گفتم این احتمال به نسبت

۶۹۹ برخی تصور می کنند که بایکبار هیپنوتیزم شدن نتیجه می گیرند

يك در هزار است، یعنی از هر هزار نفر شاید يك یا دو نفر پیدا شوند که بایك یا دوبار هیپنوتیزم معالجه شوند.

حالا وارد مبحث سوم تحت عنوان خودکاوای از راه خود هیپنوتیزم می شویم، زیرا شما هم معتقد هستید که تا غده مزاحم درون، بیرون نیاید معالجه صورت نخواهد گرفت.

خودهیپنوتیزم بدون خودکاوای مانند اینست که غده مزاحم را بیرون نیاوریم و فقط تلقین کنیم که درد آن از بین برود، روانکاوای از طریق خودهیپنوتیزم عقده ها را می کشایند، غده را از درون بیرون می آورد، و خودهیپنوتیزم درد را از بین می برد و معالجه را تسریع می کند.

# خودسپوئيزم



## خودکاوی از راه خودهیپنوتیزم

یا

سلف‌هیپنوتالیزم

دردی است در این دل که هویدا نتوان کرد  
سری است در این سینه که پیدا نتوان کرد

مقدمه: زندگانی اجتماعی شبیه گل سرخ زیبا و خوشبوئی است که طبیعت در کنار آن تیغی هم قرار داده است. زندگی اجتماعی شبیه زن یا مرد خوش‌اندام و زیبایی است که خداوند در روزه‌های آنها مدفوع هم قرار داده است. زندگی شبیه باغ سرسبز و خرمی است که در آن میوه‌های گوناگون و گلهای رنگارنگ و خوشبوئی وجود دارد، ولی در همین باغ با طراوت ممکن است پشه و مگس و زنبور هم باشد، ممکن است پای شما در گل‌ولای و لجن هم فرو رود، ممکن است هنگام چیدن گل یا میوه تیغی هم بدست شما فرو رود.

هر دو صورت زندگی را قبول کنید. زندگی شبیه سکه‌ای است که دارای دو صورت است، دو طرف است؛ در یک‌طرف آن شادیها، خوشی‌ها، سلامتی‌ها، کامیابی‌ها، عشق‌ها و موفقیت‌ها قرار دارد و

در طرف دیگر آن ناکامیها، نامرادیها، بیماریها، ناخوشیها شکستها، غمها و ناملایمات وجود دارد.

برای همه افراد کُره زمین این مشکلات و ناراحتیها وجود دارد، یکی پول ندارد، دیگری پول دارد ولی سلامتی ندارد، بعضیها هیچکدام را ندارند بعضیها هر دو را دارند ولی گرفتاریهای دیگری دارند، که این گرفتاریها ممکن است عشقی، عاطفی، خانوادگی و اجتماعی باشد. شما در کُره زمین از رؤسای جمهور گرفته تا افراد عادی هیچکس را پیدا نمیکنید که نوعی درگیری و گرفتاری نداشته باشد پس شما هم قبول کنید و آماده باشید که گرفتاری دارید و یا پیشخواهد آمد، اولین کار مهمی که باید انجام بدهید اینست که گرفتاری خود را بحساب بیاورید اهمیت بدهید، یادداشت کنید، دقیقاً تجزیه و تحلیل و بررسی نمائید در دفتر خاطرات روزانه یا در روی کاغذی بنویسید.

#### گرفتاریهای من چیست و کدامها هستند؟

گرفتاریهای شما ممکن است، پولی، بیماری جسمی و روانی، خانوادگی، عشقی و اجتماعی باشد، بهرحال تك تك ناراحتیهای خود را به ترتیب بشمارید. گرفتاریهای زندگی یا راه حلی دارند، یا راه حلی ندارند. اگر ناراحتیها راه حلی ندارند باید رها شوند تا خود بخود چه پیش آید، بهتر است بدست تقدیر رها شوند و اگر راه حلی دارند باید سؤال شود.

راه حل گرفتاریهای من کدام‌ها هستند؟

از چه تاریخی و از کی باید شروع به عمل نمایم؟

این مقدمه مربوط به رفع گرفتاری‌های ظاهری و عملی است، برای راه‌چاره رفع این قبیل نگرانی‌ها می‌توانید به کتاب «نگرانیهای خود را چگونه رفع کنیم» نوشته دیل کارنگی مراجعه نمایید. کتاب «آئین زندگی یا نگرانی‌های خود را چگونه رفع کنیم» در حدود چهارصد صفحه است، ولی من فقط در حدود یک یا یک و نیم صفحه از این کتاب را در اینجا نقل می‌کنم، زیرا فوق‌العاده ارزنده، مؤثر و جالب است، و آن یک صفحه نقل عنوانی است بنام «نسخه خوشبختی» و این نسخه خوشبختی بنام «فقط امروز» میباشد.

### نسخه خوشبختی

در ذهن خود دو درب فولادین بسازید، یکی را بروی دیروز گذشته و دیگری را به‌روی فردای آینده به‌بندید. فقط امروز.

### فقط امروز

- ۱- فقط امروز خوشحال خواهم بود، لینکلن می‌گوید: «بیشتر کسان همانقدر خوشحالند که فکرأ برای قبولش آماده‌شده‌اند. شادی و نشاط در خود ماست و به‌عالم خارجی بستگی ندارد».
- ۲- فقط امروز خواهم کوشید که خود را با آنچه هست، سازش دهم و نمی‌کوشم که همه را مطابق آرزوی خود سازم. در امور خانوادگی و اداری و خوشبختی خود همیشه با حوادث خواهم ساخت.



۲- فقط امروز بفکر جسم و جان خود بوده و با تمرین‌های سودمند پرورش می‌دهم به سلامتی خود توجه خواهم کرد و دقیقه‌ای در مواظبت آن سستی نمی‌کنم، تا چون، ماشینی دستورات مرا اطاعت کند.

۳- فقط امروز خواهم کوشید تا مغزم را پرورش دهم و مطالب سودمندی فرا خواهم گرفت و آن چیزهایی را مطالعه خواهم کرد که بکوشش، تفکر و تمرکز افکار احتیاج دارد.

۴- فقط امروز برای تقویت روان، یک کار مطابق میل خود و دو کار برضد آن انجام خواهم داد.

۵- فقط امروز با همه توافق نظر حاصل کرده و از کسی انتقاد نمی‌کنم، آرام صحبت خواهم کرد و با همه محترمانه خواهم بود.

۶- فقط امروز سعی می‌کنم که برای همین امروز زندگی کنم و دیگر با چیزهایی که احتمال وقوع آن فردا است کاری نخواهم داشت.

۷- فقط امروز برای خود برنامه‌ای خواهم داشت که اوقات خود را چطور صرف کنم و برای هرساعتش برنامه‌ای تنظیم می‌کنم، ممکن است دقیقاً این برنامه را اجراء نکنم اما نوشتنش لازم است، دیگر تصمیم‌هایی عجولانه نمی‌گیرم.

۸- فقط امروز نیمساعت از وقت خود را برای خودم صرف می‌کنم و باخدای خود خلوت می‌کنم و اسرار خود را نزد او برملا می‌سازم.

۹- فقط امروز وحشت و ترس را از خود دور می‌کنم، به‌ویژه از خوشحال‌بودن، از زیبایی لذت‌بردن، عاشق شدن و طرف عشق دیگری قرارگرفتن بی‌می‌ندارم.

## چرا؟

گاهی نصیحت، تلقین بخود اثری ندارد و اراده قادر نیست

کاری از پیش ببرد؟

برای اینکه شخص دچار بیماری عمیق‌تر روانی و روحی است، خستگی فکری و جسمی بیشتر است، درد جانکاه ریشه‌دارتر است. بعنوان مثال، غم، اندوه و افسردگی اگر جزئی و سطحی باشد با پند و اندرز و با تلقین بخود و با بکاربردن اراده از بین می‌رود، ولی اگر عمیق، طولانی و مزمن باشد، با نصیحت و پند و اندرز و با تلقین بخود و با مطالعه کتابهای نظیر «نگرانی‌های خود را چگونه رفع کنیم» از بین نمی‌رود، آنگاه لازم است که طب و دارو و هیپنوتیزم بکمک بیایند.

اگر حمام کردن و شستشو با آب، تن شما را پاک و تمیز می‌کند، روانکاو و خودکاو استحمام و شستشوی روان شما را پاک و تمیز می‌کند. دلیل پاکی و بدون آلودگی روان آرامش و شادی و سرور است، اگر افسرده، مضطرب و ناآرام هستید باید روان شما شستشو شود، و اگر شستشوی بدن و تن با آب انجام می‌شود، شستشوی روان با روانکاو و خودکاو انجام می‌شود.

چون این کتاب بنام «خود هیپنوتیزم» می‌باشد، لذا خودکاو هم بایستی از طریق خود هیپنوتیزم بعمل آید. زیرا مدت آن بسیار کوتاه خواهد شد روانکاو از طریق معمولی یعنی در بیداری ممکن است چندین سال طول بکشد، ولی روانکاو از طریق هیپنوتیزم ممکن است بین ۱۰ تا ۲۰ جلسه بیشتر طول نکشد. بعلاوه بطوریکه در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم در مبحث تاریخ هیپنوتیزم مطالعه

کرده‌اید، روانپزشکان انگلیسی با روانکاوی وداع کرده‌اند و هیپنوالیز را جانشین آن کرده‌اند.

چرا؟

روانکاوی بوسیله هیپنوتیزم را «هیپنوالیز» می‌گویند، و شما از طریق خودهیپنوتیزم خیلی زودتر می‌توانید به اعماق دنیای درون خود راه یابید، و راه خودکاوی از طریق خودهیپنوتیزم به‌قرار زیر است :

۱- خودکاوی از طریق خودهیپنوتیزم

۲- روش معالجه از طریق خود هیپنوتیزم

### خودکاوی از طریق خودهیپنوتیزم

اگر استاد هیپنوتیست شما را هیپنوتیزم نماید، چهار تاشش جلسه مرتب بشما تلقین خواهد کرد، که تا جلسه آینده شما کلیه خاطراتی را که باعث ناراحتی روانی شما شده است به یاد خواهید آورد، و هر جلسه که شما مراجعه می‌نمائید، خاطرات تازه‌ای را بیاد خواهید داشت که برای دکتر هیپنوتیست تعریف خواهید کرد.

حالا اینکار را خود شما هم می‌توانید انجام دهید، هر بار که خود را هیپنوتیزم می‌نمائید بخود ۱۰ بار تلقین کنید که : «من هر روز و هر لحظه و هر ساعت جزئیات خاطراتی را که باعث ناراحتی من شده است بیاد می‌آورم». کاغذ و خودکار همراه داشته باشید، در هر جا و در هر محل، در اتوبوس، در راه، در خانه، در حمام، شب هنگام خوابیدن، هر خاطره‌ای را بیاد می‌آورید یادداشت

کنید، شب‌هنگام خوابیدن کاغذ و مدادی کنار رختخواب خود داشته باشید و بمحض اینکه در مغز شما جرقه‌ای زد و خاطراتی را بیاد آوردید فوراً شروع بنویشتن کنید، سعی کنید یک سر قلم در شعور ناخودآگاه شما باشد و یک سر دیگر آن غیرارادی و خودبخود بنویسد، باید خودکار را آزاد آزاد بگذارید تا هرچه دلش می‌خواهد بنویسد، بدون نظم و ترتیب، بدون قاعده و قانون باید غیرارادی نوشته شود، سعی کنید دست خود را شل و آزاد نگه‌دارید تا خودش خودبخود بنویسد. این طرز نوشتن با انشاءنویسی، بانویسنده‌گی فرق دارد، موقع نوشتن انشاء یا کتاب، باید دقت کنید جملات مرتب باشد، جای فعل و فاعل و مفعول درجمله معلوم باشد مطالب طبقه‌بندی و دسته‌بندی و منظم باشد، ولی هنگام نوشتن بمنظور خود-کاوی به‌عکس باید دست‌وقلم را آزادرها کنید که هرچه نوشته‌میشود نوشته شود.

کارن هورنای (۱) روانکاو بزرگ آمریکائی که شهرت جهانی دارد در کتاب خودکاوی (۲) خود می‌نویسد: «بیادآوردن واقعه‌ای وقایع دیگری را در ذهن زنده خواهد کرد و هراندیشه‌ای اندیشه‌های دیگری را فرا خواهد خواند. این پدیده را پدیده همخوانی آزاد اندیشه‌ها و یاتدائی معانی (۳) گویند. فروید نخستین روانشناسی بود که پی‌برد پیروی از قاعده همخوانی آزاد اندیشه‌ها در روان درمانی ارزشی به‌سزا دارد. منظور از پیروی از قاعده همخوانی آزاداندیشه‌ها اینست که بیمار آزادانه هرچه به‌ذهنش خطور می‌نماید بیان کند، خواه آنچه می‌گوید روشن باشد یا مبهم، منطقی

باشد یا جنون آمیز، مهم باشد یا بی اهمیت، شرم آور باشد یا نباشد، وی فقط باید هرچه از ذهنش می گذرد صادقانه به زبان بیاورد، و از تصنع و تظاهر و تعارف بپرهیزد. بیان وی شامل افکار، عقاید، خاطرات تلخ و شیرین، احساسات، تخیلات و همچنین خوابهای خود است. چنانکه اشاره شد، وی باید حتی نکاتی را که از بیانیشان شرم یا ترس دارد صادقانه بیان کند، بیمار یا خودکاو باید رک و راست و صادقانه هرچیز را همانطور که از ذهنش می گذرد به زبان بیاورد.

### فرق خودکاو با گفتگوی معمولی

گارن هورنای می گوید: «فرق دیگر تداعی آزاد، با گفتگوی معمولی اینست که در گفتگوی معمولی شخص روی يك یا چند نکته متمرکز می شود و درباره آنها صحبت می کند. ولی دیگر هرچه به ذهنش خطور نماید به زبان نمی آورد و سعی می کند فقط درباره موضوعی که مطرح است صحبت کند. حال آنکه در خودکاو، شخص مجبور نیست به افکار خود جهت مشترکی بدهد و بکوشد هرچه می گوید مربوط به هم باشد. وی فقط هرچیز را همانطور که از ذهنش می گذرد بیان می کند و طبیعی است که به این ترتیب ممکن است مردم از دری صحبت بدآرد و هر لحظه از شاخی به شاخ دیگری بپرد..... هر قدر بیمار در بیان اندیشه ها و احساسات خود صداقت بیشتری به خرج دهد به درمان خود بیشتر کمک می کند. و برعکس هر اندازه بیشتر از بیان صادقانه اندیشه ها و احساسات خود طفره برود درمان خود را مشکلتر می سازد بیان آزاد بیمار نه تنها روانکاو را بطور کلی در فهمیدن چگونگی شخصیت بیمار کمک می کند، بلکه وی را در روشن کردن مسائل به خصوصی هم که بیمار ضمن بیانات

خود مطرح مینمایید راهنمایی میکند. بیان آزاد بیمار اگر واقعاً صادقانه نباشد شاید بتوان گفت مانند اشعه ایکس که امعاء و احشاء را نشان می‌دهد، عمق روح بیمار را به روانکاوی می‌نمایاند.»  
به خودنگاری باز گردیم

صحبت اینجا بود که شما کاغذ و مدادی کنار رختخواب خود داشته باشید و هر وقت خاطره‌ای در ذهن شما درخشید شروع به نوشتن نمائید. هیچوقت نباید تصور کنید که خاطرات شما تمام شده است، باید بدانید که شرح زندگی شما هر روزش ده‌ها صفحه کاغذ می‌شود. بهر حال پس از اینکه شما چند روز و چند هفته خودکاوی نمودید و ریشه ناراحتی خود را کشف کردید، نوبت تلقینات درمانی فرا می‌رسد.

## ۲- روش معالجه از طریق خود هیپنوتیزم

روش معالجه از طریق خود هیپنوتیزم سه مرحله دارد :

مرحله اول - عمیق کردن هیپنوتیزم

مرحله دوم - خودکاوی یا کشف علل اختلالات فکری

مرحله سوم - تلقین برای معالجه

در مرحله اول ممکن است از شش تا ۲۰ جلسه هنگام خود هیپنوتیزم فقط بخود تلقین کنید که : «من هر روز، هر لحظه و هر آن از هر حیث و هر جهت بهتر و بهتر می‌شوم و هر جلسه هیپنوتیزم من یا خواب من عمیق‌تر و سنگین‌تر می‌شود» بعد از اینکه خواب شما به مراحل سنگین و عمیق رسید مرحله دوم فرا می‌رسد، در مرحله دوم بخود تلقین می‌کنید که خاطراتی را که باعث ناراحتی‌های فکری شما

شده بیاد بیاورید، که در قسمت خودکاوی توضیح داده شد. مرحله سوم تلقین برای معالجه فرا می‌رسد. در این مرحله انتخاب تلقین مهم است، اولاً - حتی الامکان باید سعی شود که تلقینات منفی انجام نشود مثلاً نباید تلقین شود که : «من غمگین نیستم» بلکه باید تلقین شود «من شاد و خوشحال هستم» دلیل علمی اینکه تلقین منفی نباید انجام شود یکی اینست که، کلمه معین ایجاد شرطی می‌کند مثلاً کسی که همیشه غمگین یا ترسو است، اگر تلقین کند که من غمگین نیستم، یا ترسو نیستم «غمگین» و «ترسو» شرطی هستند و بمحض یادآوری تلقین «ترس» و «غم» به عکس عمیق‌تر می‌شود، بلکه باید تلقین کند «من شجاع هستم». یا کسیکه لکنت زبان دارد، اگر تلقین کند که «من لکنت زبان ندارم» این تلقین طبق قانون بازتاب شرطی اثر منفی و معکوس دارد، زیرا کلمه «لکنت» شرطی است، بلکه باید تلقین کند که من خوب صحبت می‌کنم، روان صحبت می‌کنم.

بهر حال شما باید دقیقاً مشخص کنید که چه می‌خواهید و درباره آنچه می‌خواهید يك جمله تلقینی مناسبی بسازید و همان جمله را بن خود تلقین کنید. نکات مهمی را که باید بدانید اینست که چند بیماری را با هم نمی‌توان تلقین کرد، زیرا بار شعور باطن سنگین می‌شود بیماری‌ها باید یکی یکی تلقین شوند و از بین بروند بعد یکی دیگر. ولی دو جمله تلقینی وجود دارند که اثر کلی دارند و آن دو جمله عبارتند از :

۱- من هر روز، هر لحظه و هر آن از هر حیث و هر جهت بهتر و بهتر می‌شوم.

۲- من همیشه مثبت فکر می‌کنم و افکار مثبت باعث سلامت

و خوشبختی من می‌شود. البته اگر شما بیماری عمیق و ریشه‌داری دارید، مجبور هستید به جمله تلقینی اول نوع تلقین مثبت مربوط به بیماری خود را هم اضافه کنید مثلاً:

من هر روز، هر لحظه و هر آن از هر حیث و هر جهت بهتر و بهتر می‌شوم یعنی شادتر و خوشحال‌تر می‌شوم. اگر فقط تلقین شادی در مقابل بیماری افسردگی بکار رود اثر عمیق‌تر و فوری‌تری دارد. اگر تلقین بوسیله ضبط نوار انجام شود و هنگام گوش کردن هم به معانی جملات دقت نشود اثر بیشتری دارد.

فراموش نکنید تنها خودهیپنوتیزم برای معالجه شما کافی نیست بلکه باید، باندازه کافی استراحت، تفریح و گردش هم داشته باشید هر دو یا چهار یا شش ماه حتماً بمدت ۱۰ تا ۲۰ روز بمسافرت خارج از شهر خود بروید، باندازه کافی بخوابید، باندازه کافی غذای خام گیاهی بخورید، از خوردن گوشت و غذاهای پخته که انرژی عصبی شما را تلف می‌کند پرهیز کنید و اگر نمی‌توانید پخته‌خواری نکنید لااقل قبل از غذای پخته میوه، انواع میوه و سالاد زیاد بخورید تا اندازه‌ایکه تقریباً خود را با میوه و سالاد و سبزی سیر کرده باشید و بعد مقدار کمی هم غذای پخته بخورید، بدون گوشت، چهار غذای خطرناک وجود دارند که بکلی باید حذف شوند، ۱- گوشت ۲- قند ۳- دخانیات ۴- مشروب یا الکل.

عوامل ناراحت‌کننده را از زندگی خود طرد کنید، اگر زن یا مرد شما واقعاً باعث بیماری روانی شما است، بهر قیمتی شده کنار بگذارید و طلاق بدهید و هیچ ملاحظه نکنید. اگر کار خود را دوست ندارید عوض کنید، هرگونه مانع و سدی که باعث ناراحتی فکر و روانی شما است بدون ملاحظه از سر راه خود کنار بزنید. هر کدام



از عوامل یادشده در معالجه شما بسیار مهم و مؤثر هستند. هرچقدر خود را هیپنوتیزم کنید و تلقین کنید ولی غذای سالم و بهداشتی و سیر نخورید، و اگر از کار خود خسته باشید و کم بخوابید، محال است خودهیپنوتیزم بتواند بطور مؤثر شما را بهبود بخشد. حالا می‌خواهیم وارد این بحث شویم که از طریق خودهیپنوتیزم چگونه شخصیت خود را برتر سازیم، چگونه استعدادهای نهفته خود را بیدار سازیم و پرورش دهیم، اگر بخواهیم مدیر و رهبر موفق زندگی خود باشیم چگونه باید عمل کنیم، این مبحث را من بنام «نسخه موفقیت» مینامم.

## نسخه موفقیت

یا چگونه به کمک هیپنوتیزم از خود رهبر و فرمانده لایقی

### در زندگی بسازید

این مبحث یا این نسخه موفقیت برای جوانانی نوشته یا تجویز می‌شود که می‌خواهند در زندگی موفق شوند. این مبحث خلاصه‌ای است از کتاب توانگر شدن نوشته ناپلئون هیل آمریکائی کسه من مطالب آن کتاب را بشکل خاصی تقسیم‌بندی و خلاصه می‌نمایم. برای اینکه شما در زندگی و در راه رسیدن به آرزوهای بزرگ خود موفق شوید چه باید بکنید. من قبلاً بشما نخواهم گفت که چه کارهای خوبی باید بکنید و از چه فرمول‌هایی استفاده کنید تا موفق شوید، بلکه ابتدا باید نقاط قوی و ضعیف خود را بشناسیم و به بینیم چا عواملی در داخل یا خارج زندگی و فکر و جسم ما ممکن است باعث

شکست باشد، اول خود و عوامل شکست را بشناسیم و سپس فرمول‌های موفقیت را بکار ببریم و از کلیدهای گشاینده قفل موفقیت استفاده کنیم.

افشاء اسراری ارزنده : هم‌اکنون یکی از احتیاجات مهم شما این است که بدانید علت شکست‌ها یا شکست شما در زندگی چیست و چه عواملی است؟ چه چیزهایی ممکن است باعث شکست شود، شما خیلی احتیاج دارید که این عوامل شکست را بشناسید، یکی از دانشمندان بزرگ علوم اجتماعی بنام ناپلئون هیل، سالها تحقیق و بررسی کرده، کوشش و دقت کرده تا این عوامل شکست را بشناسد و به‌جوانان معرفی کند، این دانشمند کار بسیار بسیار ارزنده و ذی‌قیمتی انجام داده است، و تعداد سی عامل شکست را پیدا کرده، که هر يك از این سی عامل به‌تنهایی در مقام عرضه و تقاضای خرید، قیمتی ارزنده می‌تواند داشته باشد و شما حالا به‌رایگان این سی عامل شکست را که هر يك فوق‌العاده برای شما قیمتی است در دسترس دارید.

### چه عواملی باعث شکست می‌شوند

در زیر ۳۱ عامل ذکر می‌شود که داشتن يك یا چندتا از این عیوب برای شکست و عدم موفقیت شما کافی است. شما مشاهده نموده‌اید که برخی از دوستان و اطرافیان شما با کوشش فوق‌العاده‌ای که می‌کنند باز هم شکست می‌خورند، باز هم موفق نمی‌شوند، شکست در امتحانات، شکست در زندگی، شکست در کار، شکست در عشق، شکست در ازدواج و زناشوئی، شکست در بدست آوردن ثروت.

ناپلئون هیل می نویسد : «من درباره مردان و زنان مطالعات زیادی کرده و درکار آنها دقیق شده‌ام، تا به این مطلب رسیده‌ام، که نود و هشت درصد مردمی که جزو طبقه شکست خورده به حساب می آیند تقصیری ندارند، بلکه گناه و تقصیر آنان مربوط به وضع محیط و طرز آموزش و پرورشی است که در آموزش و پرورش ما جاری است که در نتیجه نود و هشت درصد از جوانان را در میدان زندگی ناکام می کند. در نتیجه آزمایش تحقیق و بررسی که من نموده‌ام به من ثابت گردید که علل عمده شکست ۳۰ مورد است و قواعد به چنگ آوردن يك بخت و اقبال بلند هم فقط ۱۶ ماده می باشد، که در این قسمت مواد سی گانه ای که علت العلل شکست ها است شرح داده می شود. شما وقتی که این عوامل شکست را مطالعه می کنید درست دقت کنید و به بینید کدام يك از این عوامل مابین شما و موفقیت شما دیوار کشیده است که نمی توانید از این بگذرید، و وقتی که این مانع را کشف کردید فوری آن را از بین برداشته و راه خود را صاف و هموار سازید.

- ۱- **نقص موروثی:** شاید شما دارای نقص موروثی نباشید زیرا عده بسیار کمی هستند که دارای نقص موروثی هستند، مانند کورها یا کرولال های مادرزاد، رفع این قبیل معایب اگر محال نباشد، بسیار مشکل است، بهر حال اگر این نقص فقط در قوای فکری باشد، تنها راهی که وجود دارد، تلقین به خود است، که در حال خود هیپنوتیزم یا هنگام بیدار شدن از خواب بایستی بخود تلقین شود. غیر از نقص موروثی بقیه سی عامل تماماً اصلاح پذیر می باشد.
- ۲- **نداشتن هدف و مقصد روشن:** برای کسی که مقصود صریح و یا هدف و نشانه روشنی در زندگانی نداشته باشد به هیچ وجه امید

کامیابی در زندگی نیست. نود و هشت درصد از شکست خوردگانی را که در تحت آزمایش خود قرار داده‌ام از زمره مردم بی‌آرمان و هدف بوده‌اند، پس قبلاً باید بدانید، در زندگی چه می‌خواهید.

### اول - داشتن هدف روشن در زندگی

۳- **عدم بلندهمتی و بلند نظری:** یعنی هدف خود را بالاتر از حد متوسط و اعتدال قرار دادن، برای کسانی که می‌خواهند مرتبه و مقامی را حائز شوند که زیاده‌تر از لیاقت آنها است و حاضر نیستند جدیت و کوشش برای بدست آوردن آن نمایند، هیچ امیدی نیست زیرا این دسته مردم کسانی هستند که راضی نمی‌شوند قیمت و بهای چیزی را که می‌خواهند بدست آورند بپردازند.

### بلند نظر و بلند همت باشید

۴- **نداشتن تحصیلات کافی:** این عیب را می‌توان به آسانی برطرف نمود تجربه ثابت نموده است که بهترین تحصیل کرده‌ها آنهایی هستند که پیش خود درس خوانده‌اند، و لیاقت و درجه این قبیل اشخاص از کسانی که گواهینامه دبیرستان را در دست دارند بیشتر است. معنی تحصیل فقط این نیست که شخص مقداری مدارک دیپلم و لیسانس و فوق لیسانس و دکتری داشته باشد، بلکه گاهی معنی تحصیل عبارت از بدست آوردن معلوماتیست که توسط آن شخص رفع نیازمندیهای خود را بنماید ممکن است هدف شما بدست آوردن

مدارج و مدارك تحصيلی باشد، که در اینخصوص هم باید از تلقین بنخود در حال هیپنوز استفاده کنید و سایر عوامل شکست را در نظر داشته باشید. در حال حاضر بیشتر جوانها در عین حال هم درس می خوانند و هم کار می کنند و این روش بسیار خوبی است.

**۵- بی نظمی:** شخص منظم هم در انجام امور کارهای خرد منظم است و هم در ارضاء تمایلات، افکار، خوردن و خوابیدن منظم است، بی نظمی ایجاد تشمت و پراکندگی فکر می نماید و در نتیجه يك مغز غیر متمرکز و متشتت هیچگاه نمی تواند موفق شود. نظم یکی از اسرار موفقیت است

### نظم یکی از اسرار موفقیت است

**۶- ناتندرستی:** هیچکس نمی تواند کامیاب بشود، مگر اینگونه سالم و تندرست باشد، گفته اند که عقل سالم در بدن شخص سالم است، در زیر علل بیماری ها شرح داده می شود.

الف - زیاده روی در خوراك

ب - بد فکر کردن و راه دادن افكار منفی

ج - سوء استفاده غریزه جنسی و تسلیم شدن به هوی و هوس

د - ورزش نکردن باندازه کافی

ه - عدم تنفس صحیح و استنشاق هوای تازه که باید در ریه

رفت و آمد نماید.

**۷- مناسب نبودن محیط پرورش در دوره کودکی:** کودک همچون نهال کوچکی است که بهر شکل کج یار است نمائید همانطور رشد می نماید،

به تجربه رسیده است که بیشتر جنایتکاران از بین اشخاصی پیدا شده‌اند که در محیط خوبی پرورش نیافته بودند و در هنگام کودکی یا اشخاص درستکار و درست‌کردار تماس نداشته‌اند.

**۸- مسامحه و اهمال کاری:** مسامحه و اهمال کاری یکی از جهات مهم شکست است زیرا بیشتر مردم اوقات خود را با دفع الوقت می‌گذرانند و بهانه‌شان اینست که منتظرند وقت خوب و ساعت مناسبی بدست آورند در صورتیکه اگر با نظر منفی نگاه کنیم هیچوقت ساعت خوب و مناسب پیدا نمی‌شود و چنانچه با نظر مثبت نظر افکنیم هر کاری را که فوری اقدام نموده و انجام دهیم همانوقتی که انجام می‌گیرد بهترین ساعت مناسب برای انجام آن می‌باشد.

همینکه شروع به رفتن نمودید راه را پیدا خواهید کرد و اسباب و وسیله آنهم برای شما موجود خواهد شد بنابراین وقت را غنیمت شمرده و مسامحه و دفع الوقت را کنار بگذارید.

**۹- نداشتن پشت‌کار و استقامت:** بیشتر اشخاص کار را خوب شروع می‌کنند ولی به پایان نمی‌رسانند و بالاتر از همه اینکه مردم منتظرند همینکه نشانه شکست را پیدا نمودند از کار دست بکشند در صورتیکه اگر با استقامت کاری را شروع نمائید هیچ شکستی نمی‌تواند در آن رخنه نموده و پایداری و پشتکار شما را درهم شکند. هیچ کاری بدون شکست نیست ولی شما هر وقت زمین خوردید باید دوباره برخیزید و بجلو بروید.

پشت‌کار داشته باشید و استقامت کنید

- ۱۰- **نداشتن شخصیت:** کسانی که فاقد شخصیت هستند نمی‌توانند مردم را جذب و با خود همراه نمایند این چنین اشخاص نباید امید کامیابی داشته باشند زیرا کامیابی در توانائی است و توانائی هم از تشریک مساعی بوجود می‌آید بنابراین کسی که فاقد شخصیت باشد مردم میل نمی‌کنند با او تشریک مساعی بعمل آورند.
- ۱۱- **مواظبت ننمودن از قوه جنسی:** قوه جنسی بهترین مشوق و محرك کار می‌باشد این قوه که توانائیش زیاد است بایستی تحت مواظبت درآمده و برای بهترین استفاده‌ها بکار برده شود.

### قوه جنسی خود را هدر ندهید

- ۱۲- **هوس خام‌پختن:** قمار میلیون‌ها نفر را به‌وادى شکست رهسپار می‌سازد زیرا بیشتر مردم هوسهای خام پخته و می‌خواهند بدون دادن هیچ چیز صاحب همه چیز بشوند، نمونه این اشخاص را که تمام آنها جزو شکست خورده‌ها می‌باشند در میان قماربازان پیدا خواهید کرد.

کسانی که قاچاقچی گری می‌کنند یا به کار بورس دست می‌زنند باید آنها را هم جزو این دسته بحساب آورد.

- ۱۳- **نداشتن اراده و تصمیم:** کسانی کامیاب می‌شوند که خیلی زود تصمیم می‌گیرند و دیر آن را تغییر می‌دهند. مردمی شکست می‌خورند که خیلی دیر تصمیم می‌گیرند و زود آن را تغییر می‌دهند. نداشتن تصمیم و مسامحه هردو مثل هم شکست را ایجاد می‌نمایند، هرکجا که یکی از آنها پیدا شود دیگری هم فوراً ظاهر خواهد شد.

هرچه زودتر این دو عیب را از خود دور سازید زیرا اگر در دور کردن آنها قصور نمائید آنها بر شما چیره خواهند شد.

**باخودهیپنوتیزم اراده و تصمیم خود را قوی کنید**

**۱۴- یکی یابیشتر از شش ستون ترس:** این ترسها عبارتند از :

- ۱- ترس از فقر و بی‌چیزی
- ۲- ترس از انتقاد و نکته‌گیری
- ۳- ترس از زایل شدن عشق درباره کسی که دوستش دارید
- ۴- ترس از زیادی سن
- ۵- ترس از مرگ
- ۶- ترس‌های دیگر نظیر ترس از تاریکی، بلندی، آب، هوا، ماشین، حیوانات، جنگ و نظایر آن.

**۱۵- اشتباه در انتخاب همسر:** یکی از مهمترین علل شکست همین نکته است اگر بنیان يك ازدواج روی هم‌آهنگی و صمیمیت باشد بهترین پایه موفقیت را تشکیل می‌دهد و خلاف آن شکستی را در بر دارد که با داغ بدبختی و غمگینی همراه است و ریشه‌های بلندهمتی را سوزانده و از بین می‌برد.

**۱۶- احتیاط بی‌اندازه:** پاره‌ای مردم بقدری محتاط و درازنیشند که از هیچ فرصتی استفاده نمی‌کنند زیرا احتیاط بی‌اندازه همانقدر برای انسان زیان‌بخش است که بی‌احتیاطی، میدان زندگانی پر از فرصت‌های گوناگون است که باید از آن استفاده نمود.

**۱۷- غلط انتخاب کردن معاشرین:** این موضوع هم یکی از علل



شکست است در هنگام فروش خدمت شخصی و مستخدم شدن باید نهایت دقت را در انتخاب کارفرمای خود بخرج دهید و کسی را برگزینید که دارای صفات برجسته بوده و نیز هشیار و کامیاب باشد. زیرا ما با کسانی که معاشرت داریم هم چشمی می کنیم پس باید کارفرما و معاشرینی برای خود انتخاب نمائیم که قابل هم چشمی باشند.

**۱۸- اوهام پرستی:** اوهام پرستی یا خرافاتی بودن هم یکنوع ترسی است که نشانه نادانی شخص می باشد، کسانی کامیاب می شوند که مغز خود را همیشه روشن و باز نگاه داشته و از هیچ چیز نترسند.

**۱۹- اشتباه در انتخاب شغل:** هیچکس نمی تواند در کاری که عشق و علاقه ندارد کامیابی حاصل نماید. مهمترین اصلی که در فروش خدمت یعنی استخدام شدن باید رعایت نمود این است که کاری برای خود انتخاب کنید که بدان علاقمند باشید تا بتوانید با تمام دل و جان برای پیشرفت آن بکوشید.

**۲۰- عدم تمرکز قوا برای انجام يك کار:** گفته اند که همه کاره هیچ کاره است پس تمام هوش و حواس خود را برای انجام یگانه هدفی که در زندگی دارید تمرکز دهید.

**۲۱- ولخرجی و اسراف کاری:** شخص ولخرج و مسرف نمی تواند کامیاب شود برای اینکه همیشه از ناداری و بیچارگی ترسان هراسان است. هرکس باید از درآمد خود اندکی صرفه جوئی کرده و در بانک بگذارد، وجود پس انداز در بانک خود یکنوع جرأت و شهامتی برای شخص تولید می کند، که می تواند در موقع بستن قرارداد حقوق، با اطمینان خاطر آن مبلغی که خدمتش ارزش دارد مطالبه نماید، اما اگر پول نداشته باشد هر قدری که بخواهند به او

بدهند باید باخوشحالی بپذیرد.

**۲۲- نداشتن حس شفقت و مهربانی:** اگر انسان شفیق و مهربان نباشد نمی‌تواند خود را متقاعد و راضی نماید. شخصی که دلسوز و مهربان است تمام مردم او را دوست داشته و باو خوش‌آمد می‌گویند.

**۲۳- متعصب بودن:** کسی که فکرش كوچك و محدود است کمتر ممكن است ترقی نماید، شخص متعصب هم کسی است که نمی‌خواهد اطلاعات و معلوماتی بیشتر از آنچه دارد پیدا نموده و پیشرفت نماید بزرگترین آسیب و زیانی که از تعصب نصیب انسان میشود، تعصب مذهبی و تعصب سیاسی در انتخاب عقاید مختلفه است.

**۲۴- زیاده‌روی:** زیان‌بخش‌ترین زیاده‌روی‌ها در پرخوری و فعالیت‌های جنسی است، کسیکه نمی‌تواند زمام اختیار نفس خود را در هر يك از این موارد در دست بگیرد موفقیت خود را گشته است.

**۲۵- ناتوانی در تشریک‌مساعی با دیگران:** بیشتر مردم مقام و فرصت‌های خوبی را برای داشتن همین نقیصه در زندگانی از دست می‌دهند، زیرا این يك عیبی است که هیچ پیشوا و رئیس نمی‌تواند آنرا تحمل کند.

**۲۶- دارا بودن قدرتی که با کوشش شخصی بدست نیامده است:** توانائی و قدرتی که تدریجی تحصیل نشده است کامیابی را می‌کشد از آنجا است که گفته‌اند. بادآورده را باد می‌برد یعنی دولتی که بدون زحمت و کوشش شخصی بدست آمده باشد ناپایدار بوده و بزودی از کف بیرون می‌رود و این نکته خطرش از فقر و بی‌چیزی بیشتر است بعنوان نمونه پسران و دختران و وارثین توانگر که خودشان

پول را بدست نیاورده‌اند از این قبیل هستند.

**۲۷- درستکسار نبودن:** هیچ چیز جای درستکاری را نمی‌گیرد شخص ممکن است بحکم مقدرات و برحسب اتفاق خیانتی را مرتکب شود اما برای کسی که عدم امانت را به اختیار خود قبول کرده است هیچ امیدی نیست چه زود یا دیر اعمالش او را رسوا ساخته و گاهی هم ممکن است آزادیش را سلب نماید.

**۲۸- خود پسندی و خودبینی:** این عیوب دشمن جان کامیابی است و خاصیت آن همچون روشنائی چراغ خطر قرمز است که همه را خبردار مینماید تا بطرف دیگر بروند.

**۲۹- حلس زدن بجای فکر کردن:** بیشتر مردم برای بدست آوردن حقیقت بقدری بی علاقه یا تنبل هستند که به عوض فکر کردن از روی عقل یا عقاید خودشان که در روی حدس و گمان است کار می‌کنند و چیزهایی را که در خواب و خیال دیده‌اند لباس‌های راستی پوشانده و در ردیف واقع و حقیقت نشان می‌دهند.

**۳۰- نداشتن سرمایه:** نداشتن سرمایه یکی از جهات عادی شکست است بسیاری از مردم شروع به کسب می‌نمایند بدون اینکه ذخیره و سرمایه کافی برای انجام آن کار داشته باشند، البته با این ترتیب به سختی ممکن است پیشرفت کنند، ولی بسیار دوده شده است که خیلی‌ها از صفر شروع کرده و سرمایه‌دار بزرگی شده‌اند.

**۳۱- در تحت این ماده هر يك از جهاتی که باعث شکست شما شده و در مواد سی‌گانه نگارش یافته بنگارید.**

سی عامل شکست برای شما افشاء گردید که فوق‌العاده ارزنده بود و حالا در زیر عوامل موفقیت را برای شما ذکر می‌کنیم، به بینیم برای موفق شدن چه خصوصیهایی لازم است.

## شانزده خصوصیت لازم برای موفقیت

همانطور که شما شدیداً تشنه این حقیقت بودید که بدانید عوامل شکست چه هستند، همانگونه حالا احساس احتیاج می‌کنید که بدانید عوامل موفقیت چه هستند، که در زیر این عوامل موفقیت را مطالعه می‌فرمائید.

- ۱- اعتماد بنفس
- ۲- خویشتن‌داری
- ۳- قوه تصور و ادراک
- ۴- قوه ابداع و اختراع
- ۵- قوه ریاست
- ۶- ذوق و شوق
- ۷- خستگی‌ناپذیری و خدمت بیش از آنچه انتظار می‌رود
- ۸- شخصیت
- ۹- افکار دقیق و صائب نظر بودن
- ۱۰- تمرکز قوای دماغی
- ۱۱- داشتن قدرت تشریک مساعی
- ۱۲- دارا بودن قدرت تحمل در مقابل همه‌گونه ناملایمات
- ۱۳- داشتن صبر و استقامت
- ۱۴- مالکیت ضمیر و شهامت
- ۱۵- شجاع بودن

## ۱۶- دارا بودن نیروی گذشت و فداکاری بموقع

در باره «ذوق و شوق» چارلز باکسترن میگوید: «تجربه نشان میدهد که در موفقیت شوق و حرکت بیش از قابلیت و تخصص اثر دارد، برنده کسی است که با جان و دل کار می کند .

در باره «خویشتن داری» ساموئل لورر میگوید: «قدرت اراده در خویشتن داری» نهفته است و تنها آن که میتواند افکار خود را کنترل کند قادر خواهد بود که اعمال خود را در اختیار داشته باشد.

در باره «صبر و استقامت» استوارت میگوید: «يك فرد هر قدر هم لایق با استعداد باشد، چنانچه سخت کار نکند و استقامت نشان ندهد به موفقیت نائل نخواهد شد».

در خصوص شجاعت آلبرهوارد میگوید: «مردان شجاع فرصت می آفرینند ترسوها و ضعفا منتظر فرصت می نشینند»

هربرت کوفمان میگوید: «سختی فقط به افراد جبان صدمه میرساند و گرنه در مورد مردی که شجاع است سختی ها ولو کمرش را بشکنند ستون فقراتش را محکم تر خواهد کرد .

در باره «خستگی ناپذیری» امرسون میگوید: «دنیا تعلق به افراد با انرژی و فعال دارد».

در خصوص «اعتماد بنفس» بویست میگوید: «آنکه اعتماد به نفس را از دست داده دیگر چیزی ندارد که از دست بدهد .

در باره «تحمل و پایداری» در مقابل ناملایمات امرسون میگوید: «اقبال نام دیگر پایداری در تعقیب هدف است»

در باره «اعتماد بنفس» و اعتقاد بخود هوبارد میگوید: «يك فرد برای دنیا همان قدر ارزش دارد که آن فرد برای خود قائل

می‌شود، اگر شما بخودتان اعتماد و اعتقاد داشته باشید دنیا هم حاضر خواهد شد از شما پشتیبانی کند.

### آخرین سخن در آخرین صفحه کتاب

#### شما می‌توانید موفق شوید

در اینجا کتاب خود هیپنوتیزم پایان می‌پذیرد، و آخرین سخن من اینست که بشما نوید میدهم، که شما می‌توانید موفق شوید، جیمز برید می‌گوید در درون هر کس استعدادهایی نهفته که به کمک آنها می‌تواند موفق شود، اگر کلمه «من می‌خواهم» را از اعماق روح بگوئید می‌توانید ستارگان را از آسمان به زیر بکشید. ناپلئون می‌گوید هر فکری که از مغز بگذرد عملی است و هیچ کار نشد ندارد، از همه مهمتر خداوند در قرآن بشما نوید میدهد: «و من يعمل مثقال ذرة خیرا یره و من يعمل مثقال ذرة شرأیره» یعنی اگر یک ذره در راه نیکی و بهبودی گام بردارید بهمان اندازه پاداش خواهید گرفت و اگر یک ذره در راه شر و بدی پیش بروید بهمان اندازه پاداش بدی خواهید گرفت به عبارت ساده‌تر «به جز از کشته ندروی».

خود هیپنوتیزم راه موفقیت، سعادت، سلامت را بسیار بسیار آسان و کوتاه کرده است. قبل از آموزش فن خود هیپنوتیزم برای مسافرت و رسیدن به مقصود با پای پیاده می‌رفتید، آموزش خود هیپنوتیزم شبیه این است که شما برای رسیدن به مقصود بجای پیاده رفتن سوار جت یا ماهواره شده‌اید، بهمان سرعت و سهولت می‌توانید فرشته خوشبختی، سعادت و سلامت را در آغوش بکشید اجازه بفرمائید با این یک سطر شعر کتاب خود هیپنوتیزم را بپایان برسانیم.

عاقبت جوینده یابنده بود

سایه حق بر سر بنده بود

## تشکیل کلاس خودهیپنوتیزم

من در پایان کتاب روانشناسی هیپنوتیزم در باره تأسیس و تشکیل دانشکده هیپنوتیزم صحبت کرده بودم، گرچه بنا به علل اقتصادی، سیاسی و اجتماعی تاکنون موفق به تأسیس دانشکده هیپنوتیزم نشده‌ام، ولی اخیراً توانسته‌ام شعبه کوچکی از این دانشکده بنام کلاس خودهیپنوتیزم دائر نمایم، بطوریکه در این کتاب ملاحظه فرموده‌اید، خودهیپنوتیزم مورد احتیاج همه است. بنابراین کلاس دائر شده است و شما هم اکنون میتوانید در کلاس خودهیپنوتیزم ثبت نام نمائید و در عرض سه ماه خودهیپنوتیزم را یاد بگیرید، شهریه یک دوره آموزش خودهیپنوتیزم بمدت سه ماه ۱۸۰۰۰ ریال تعیین شده است.

### برای شهرستانی‌ها

برای علاقمندان شهرستانی که نمیتوانند در کلاسهای خودهیپنوتیزم شرکت نمایند «مجموعه کامل خودآموز خودهیپنوتیزم» تهیه شده است، که شامل شش نوار و پنج جزوه و یک جلد کتاب خودهیپنوتیزم میباشد، در کشورهای خارج هم چنین مجموعه‌ای وجود دارد، البته به زبانهای انگلیسی، فرانسه، آلمانی و غیره که تهیه آن برای شما یا غیر ممکن است. یا بسیار گران و یا بعلت تسلط نداشتن بزبان خارجی غیر قابل استفاده، مجموعه خودآموز خودهیپنوتیزم با اینکه علم نوپا و بسیار ارزنده خودهیپنوتیزم را آموزش میدهد و راز

بزرگی را افشاء می‌کند، باوجود این قیمت آن ۴۹۰۰ ریال تعیین شده است که در آینده ممکن است گرانتر شود زیرا تهیه و پرکردن نوارها و جزوه‌ها خیلی گرانتر تمام میشود.

ممکن است سؤال شود که آیا با مطالعه کتاب خودهیپنوتیزم احتیاج به طی دوره کلاس هست یا خیر؟ جواب این سؤال شما را عارف و دانشمند بزرگ کاظم زاده ایرانشهر در کتاب اصول اساسی روانشناسی خود میدهد، و میگوید بدون استاد طی طریق کردن شبیه این است که کسی بخواهد پیاده دور کره زمین را طی کند، ولی با استاد مانند مسافرت با ماهواره و جت است.

گرچه باتیبه «مجموعه کامل خودآموز خودهیپنوتیزم» شما قادر خواهید بود که خود را هیپنوتیزم نمائید، ولی باوجود این باز هم بی‌نیاز از راهنمایی‌های استاد نخواهید بود.

برای کسب اطلاعات بیشتر با آدرس تهران صندوق پستی ۱۸۱ و یا تلفن ۹۸۱۱۹۷ و ۹۵۰۳۰۲ تماس بگیرید.

### بالا تر و ماوراء هیپنوتیزم

در پایان کتاب روانشناسی هیپنوتیزم در باره کتاب خودهیپنوتیزم نوشته بودم که این کتاب شامل دو قسمت است، یک قسمت مربوط به اسرار و کاربرد خودهیپنوتیزم و فواید و اثرات آن و قسمت دوم مربوط به مراحل بالا تر و ماوراء خودهیپنوتیزم که در باره اسرار علمی کار مرتاضان و جوکی‌ها و یوگا و عرفان و تصوف میباشد. متأسفانه من در این کتاب فقط توانستم در بساره قسمت اول بحث کنم، شاید قسمت دوم در آینده تحت عنوان «بالا تر و ماوراء هیپنوتیزم» بشکل جداگانه‌ای چاپ شود.



### از همین نویسنده

کتابهایی که در زیر نام برده می شود، نوشته یا ترجمه می باشد، که یا چاپ شده اند و یا در آینده چاپ و منتشر خواهند شد :

#### ۱- کتاب آئین درس خواندن یا رمز موفقیت در امتحانات :

این کتاب در سابق چاپ و منتشر شده و در نظر است تجدید چاپ شود .

#### ۲- کتاب معالجه لکنت زبان از طریق تنفس و هیپنوتیزم :

این کتاب برای دومین بار تجدید چاپ شده و در حال حاضر برای خرید آن میتوانید به آدرس میدان رشیدیه اول آذربایجان تلفن ۹۵۰۳۰۲ مراجعه نمائید .

#### ۳- کتاب خودهیپنوتیزم : بالاخره پس از هفت سال انتظار

کتاب خودهیپنوتیزم چاپ شد، قرن ها در جهان میگذرد تا چنین شاهکاری زائیده شود، این کتاب در نوع خود بی نظیر و جالب است. کتاب خودهیپنوتیزم شامل دو قسمت مهم و اساسی است، یک قسمت مربوط به اسرار و کاربرد خودهیپنوتیزم و فواید و اثرات آن می باشد و قسمت دوم مربوط به مراحل بالاتر و ماوراء هیپنوتیزم است که مربوط به اسرار علمی مرتاضان و جوکی ها و یوگا و عرفان و تصوف می باشد که ممکن است قسمت دوم بشکل کتاب جداگانه ای بعداً چاپ شود .

با مطالعه کتاب خودهیپنوتیزم شما قادر خواهید بود خود را هیپنوتیزم کنید، و ۹۷ درصد نیروی خفته و راکد دنیای درون را که نیروی لایزال و عظیم است بکار اندازید، در همان مراحل

ابتدائی و پله‌های اول خود هیپنوتیزم قادر خواهید شد همه ناکامی‌های مادی و معنوی زندگی را تبدیل به کامیابی و موفقیت نمایید، و از خود شخصیتی برتر و والاتر بسازید.

۴- کتاب اسرار هیپنوتیزم: نوشته دکتر اس. جی- وان پلات. این کتاب ترجمه شده و آماده چاپ است.

۵- کتاب هیپنوتیزم برای پزشکان، روانپزشکان و روانکاوان: این کتاب نیز ترجمه شده و آماده چاپ و انتشار است.

۶- کتاب هیپنوتیزم نمایشی: این کتاب که بزبان انگلیسی می‌باشد بمنظور معرفی هیپنوتیزم و نشان دادن اعمال خارق‌العاده بوسیله هیپنوتیزم در روی صحنه نمایش است، دوبار آنرا مطالعه کرده‌ام ولی هنوز فرصت ترجمه آنرا پیدا نکرده‌ام. اگر فرصتی شد و عمری باقی بود آنرا ترجمه خواهم نمود.

۷- کتاب تحقیقات دانشمندان درباره مسائل علمی هیپنوتیزم:

این کتاب بشرح تلاشها و کوششهای دانشمندان روانپزشک و روانکاو و روانشناس در باره اثبات مسائل علمی هیپنوتیزم و جدانمودن مسائل غیر علمی و پاک کردن خرافات و وابسته شده‌ها به دامن هیپنوتیزم می‌باشد، یک چهارم این کتاب ترجمه شده، و همینطور باقی مانده است، باز هم اگر فرصتی شد بقیه آنرا ترجمه خواهم نمود.

کتابهای بسیار ارزنده و خوبی درباره هیپنوتیزم جمع‌آوری کرده‌ام و در نظر دارم که از چند تن از مترجمین خوب کمک بگیرم

و آنها را ترجمه نمایم، زیرا من به تنهایی نه قادرم و نه عزم کفاف می‌دهد که همه آنها را ترجمه نمایم.

#### ۸- کتاب زندگی و خاطرات کابوک: هر وقت در پایان شبها

فرصت می‌کنم خاطرات خود را می‌نویسم. این کتاب نیز خواندنی و آموزنده است، آموزنده از این نظر که من موفقیت‌های خود را (اگر بتوان موفقیت گفت) با چنگ و دندان بدست آورده‌ام. هیچگاه شانس در زندگی بسراغم نیامد، نه تنها شانس به سراغم نیامد، بلکه همیشه در هر کاری فقط بدشمانسی‌ها به سراغم می‌آمدند، ورشته‌هایم را «پنبه» می‌کردند، دوباره شروع می‌کردم، دوباره يك تصادف بد و يك بدشانسی دیگر به من حمله می‌کرد و پیروز می‌شد و من شکست خورده و وامانده، دوباره شروع می‌کردم و بازهم شروع می‌کردم، پیرونی و سماجت. يك قسمت از اوائل این کتاب که مربوط به دوران طفولیت می‌باشد سراسر همه فقر و درد و مرض و بیچارگی و جان‌کندن است، که مطالعه آن بدرد ناامیدان می‌خورد که با مطالعه و مشاهده این همه تهی‌دستی و تنهایی و مبارزه یکی از هموعان خود نسبت به خودش امیدوار خواهد شد؛ قسمت‌های دیگر در باره سایر مبارزات من در زندگی با اطرافیان می‌باشد، قسمت‌های دیگر کتاب در باره هیپنوتیزم است. چطور این علم را یاد گرفتم؟ چه کسانی را هیپنوتیزم کردم؟ و چه داستانها و ماجراهای شنیدنی بوجود آمد؟ چطور تا سن چهل سالگی بالی‌بیدو و تمایلات و شهوات خود مبارزه می‌کردم و چطور اکثر اوقات شکست می‌خوردم و چه وقت و چرا پیروز می‌شدم. در سراسر زندگی بزرگترین دشمن من که همیشه در هر لحظه از زمان، شب، صبح و روز با آن دست

بگریبان و در حال مبارزه بودم، تمایلات و شهوات من بوده‌اند .  
 بهر حال من تصور می‌کنم این خاطرات تلخ و شیرین در عین  
 حال که جذاب و شیرین نوشته شده آموزنده نیز می‌باشد، شاید  
 بتوان گفت فرمول‌های مبارزه و پیروزی در زندگی در خلال سلطون  
 آن نهفته باشد .

#### ۹ - کتاب خود هیپنوتیزم در کمیته مرکزی:

تاریخ ۱۳۵۹/۵/۲۲ من در کمیته مرکزی انقلاب جمهوری اسلامی بمدت

۱۹ روز زندانی بودم، که پس از آن مرا به زندان اوین منتقل کردند، اتفاقاتی که در  
 این ۱۹ روز در کمیته مرکزی رخ داد و هیپنوتیزم‌هایی که من در زندان کردم، بسیار  
 جالب شیرین و خواندنی است در ضمن بسیار دردناک و گریانند، انشاء الله این  
 کتاب که در حدود ۲۰۰ صفحه میشود در آینده چاپ شود.

#### ۱۰ - کتاب هیپنوتیزم در زندان اوین:

در حدود شش ماه نیز در زندان زندانی بودم که بالاخره به علت بی گناهی

تبرئه شدم، مهره سوم کمرم شکسته بود، مدتی در گچ بودم در زندان. زندانی‌ها را

هیپنوتیزم میکردم، که با اصطلاح خودشان روحشان بخانه‌هایشان برود و افراد

خانواده خود را ببینند، یا از مرگ و اعدام نترسند، خاطرات این دوران نیز جالب،

مهیج و شیرین است که شاید در حدود ۳۰۰ صفحه بشود انشاء الله در آینده چاپ

خواهد شد.